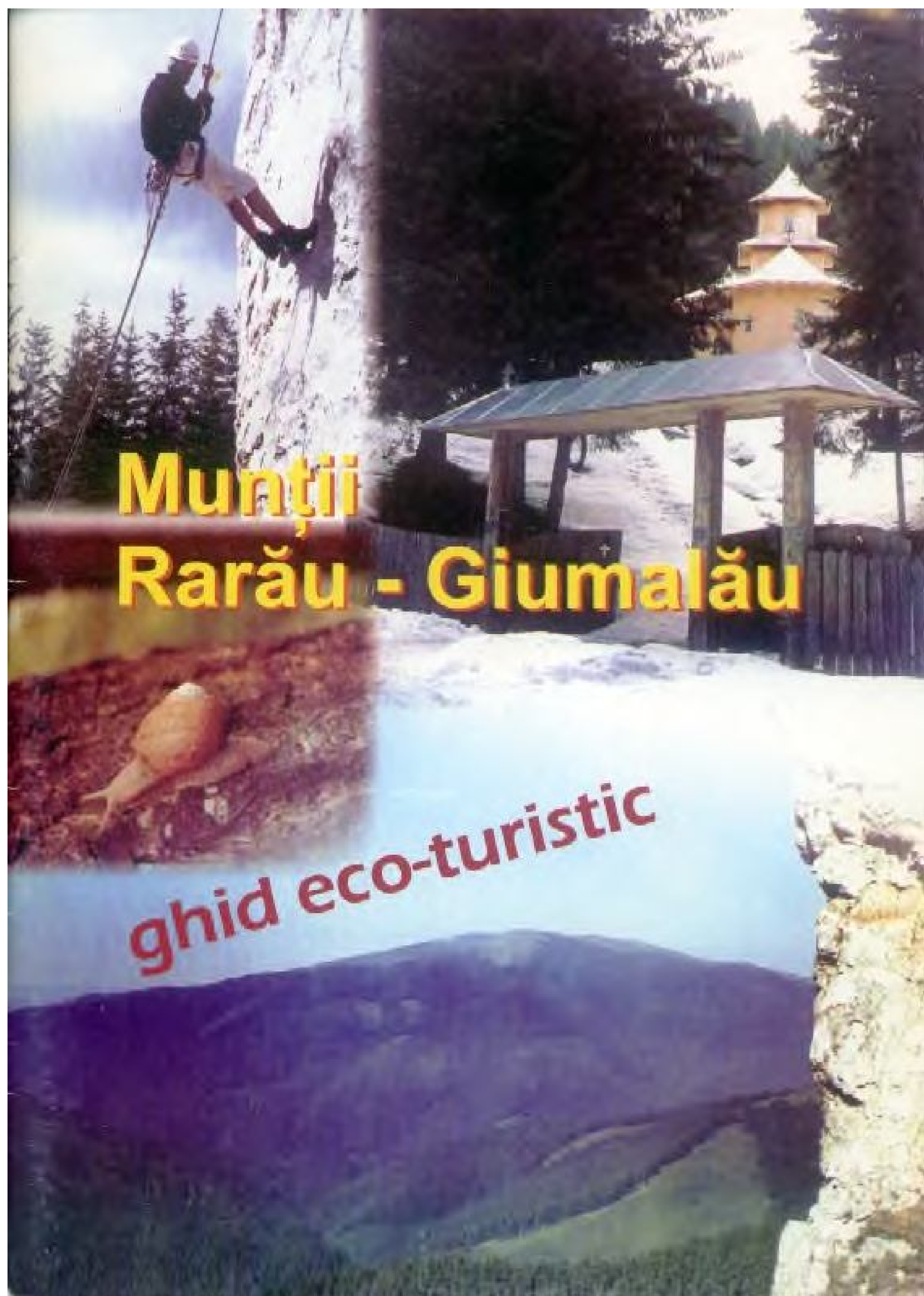

Munții
Rarău - Giumalău
ghid eco-turistic

Echipa redacțională :
Coordonator proiect: **Grozavu Cezar Adrian**
Consultanți științifici:
prof. univ. dr. ing. Milescu Ioan,
lector univ. dr. Iosep Ioan,
asistent univ. Moroşanu Cristian - Universitatea "Ştefan cel Mare" Suceava,
Fotografii: Cojocaru Bogdan, Onea Cristian, Moscaliuc Valentin, Scutelnicu Cristian, Palamar Petru,
Publicație realizată de către Clubul Eco-Montan "Origini Verzi" Suceava
în cadrul proiectului
"Microregiunea turistică Rarău-Giumalău periclitată ecologic"
cu sprijinul financiar al Fundației pentru o Societate Deschisă România
şi sprijinul logistic al Consiliului Județean Suceava.
Tehnoredactare & Design Tipărit la Tipografia Celestin Exim S.R.L.;
Tel./Fax: 030-521702

MUNȚII RARĂU - GIUMALĂU

Cuprins:

Motto:

"În alte locuri pot fi munți mult mai mari sau fluvii mai puternice, marea sau oceanul; aici Rarăul reprezintă dimensiunea fundamentală a lumii, latura cosmică a vieții și istoriei. Plin de foșnete și de murmure de tot felul, de țipete de păsări și de sălbăticiuni, se înalță de pe fundul luncii, spre cer, ca un enorm telescop în oglinda căruia alunecă timpul și infinitul (...) "

Geo Bogza

Introducere

Ghidul eco-turistic al munților Rarău-Giumalău se dorește a fi un apel pentru protejarea patrimoniului natural și cultural. Lucrarea de față reprezintă o monografie a locurilor din această parte a țării și vine în întâmpinarea turiștilor care vor să o viziteze. Rezultat al eforturilor societății civile de protejare și punere în valoare a mediului înconjurător, "Ghidul eco-turistic al munților Rarău-Giumalău" constituie un pas important în dezvoltarea politicii de parteneriat cu factorii de decizie în contextul dezvoltării durabile a zonei. În speranța că turismul va deveni civilizat, activitățile economice vor respecta integritatea mediului și zona va fi una de referință pentru turismul european, vă urăm să fiți bineveniți în inima Bucovinei.

Autorul

Caracterizare generală

• Localizarea zonei

Munții Rarău - Giumalău fac parte din munții Bucovinei, fiind situați în nordul Carpaților Orientali, în bazinele hidrografice superioare ale Moldovei și Bistriței.

Această grupă de munți se desfășoară în partea central-nordică între 47°20'32" și 47°32'00” latitudine nordică și între 25°18'00" și 25°43'00" longitudine estică.

Munții Rarău-Giumalău sunt mărginiți geografic după cum urmează:

La nord (N) - Depresiunea Câmpulung Moldovenesc și Obcinile Bucovinei reprezentate de Obcina Mestecănișului și Obcina Feredeului

La est(E) și sud-est(SE) - Munții Stânișoarei

La sud (S) - Munții Bistriței

La sud-vest (SV) - Depresiunea Dornelor

La vest (V) - Obcina Suhardului

Între aceste limite Munții Rarău-Giumalău au o suprafață de 375 kmp, altitudinile maxime fiind vârfurile Giumalău (1857m) și Rarău (l651 m). Față de Depresiunea Câmpulung Moldovenesc (650m) sau Vatra Dornei (800m) sunt diferențe de altitudine de 1000-1200 metri.

• Relief și geologie.

În liniile sale generale, relieful Munților Rarău - Giumalău poartă amprenta structurii geologice.

Structura geologică a Rarăului se aseamănă cu cea a masivelor Ceahlău și Bucegi. Ea este reprezentată printr-o imensă cuvetă alcătuită, la bază, din șisturi cristaline, în care s-au depus, de-a lungul istoriei geologice, straturi groase de roci sedimentare, mai ales gresii, conglomerate și calcare.

Structura geologică a Giumalăului este alcătuită în întregime din șisturi cristaline, iar cele mai mari înălțimi se suprapun unei benzi de rocă dură - așa numitul dyck porfiroid.

Limita între cristalinul Giumalăului și sedimentarul dominat de conglomeratele și calcarele Rarăului se află pe locul fostului țărm al Giumalăului cu așa-numita cuvetă marginală a Bucovinei marcată astăzi, cu aproximație, de pâraiele Izvorul Giumalăului afluent al Moldovei și Colbu, afluent al Bistriței.

Structura calcaroasă a Rarăului face ca acesta să prezinte un relief fărâmițat, accidentat, de mare valoare peisagistică. Privit de la mari distanțe, Rarăul este pus în valoare de marile turnuri - stâncile Pietrele Doamnei. Din aceleași locuri, o impresie puternică o creează Masivul Giumalău, datorită altitudinilor și suprafeței mari pe care o ocupă în teritoriu, profilându-sc ca un masiv bloc tronconic, din care coboară în trepte picioare de munte, dispuse radial și separate de văi adânci de 500-600 de metri.

Culmea principală a Masivului Giumalău este alcătuită dintr-o serie de munți ale căror vârfuri trec în mod obișnuit de 1600 m, înșirându-se unul după altul în general pe direcția NV-SE: muntele Alun cu vârful Alun (1665 m) și Chilia Mare (l 641 m), muntele Stegile cu vârful Stegile (1750 m), muntele Giumalău cu vârful Giumalău (1857m). Întreaga culme, de la Alun în nord-vest, la Giumalău, în sud vest, își datorează masivitatea și altitudinile mari rocilor dure ale dyck-ului porfiroid, adică porfiritelor, cuarțitelor și calcarelor cristaline.

Din culmea principală se desprind radial o serie de culmi care alcătuiesc două trepte distincte. *Prima treaptă* este situată la altitudinea de 1400-1500 m, fiind alcătuită astfel: dinspre nord - muntele Văcăria, între Pârâul Chilia și Pârâul

Frumos, cu vârfurile de 1515 m şi 1410 m, care prin piciorul Văcăriei se întinde până la Valea Putnei; muntele Timiş între Pârâul Frumos şi Pârâul Timiş, cu altitudine maximă în vârful Timiş (1472 m), spre est - muntele Smârzii (1442 m în vârful omonim), spre vest - munţii Strunga, Sapele, Sterparu cu vârfurile Muchia Sterparului 1451 m şi Poiana Ciungilor. Pe unii dintre aceştia se întind cele mai mari poieni din întregul masiv: Poiana Ciungilor (1513 m), Poiana Sapele (1440 m), Poiana Strungii(1382 m). Prima treapta are spre sud vârfurile Bobeica (l451 m) şi Bâtca Neagră (1439m). *Cea de-a doua treaptă* este alcătuită din culmi situate la altitudini de 1200-1300 m şi formează bordura exterioară a întregului masiv. Aici amintim: Muntele Lat (1233m vârful Piciorul Lat), Muntele Oala (1334 m), Muntele Arşiţa (1323 m) spre vest: iar spre sud: Obcina Mică (1332 m), Obcina Mare (1243 m), Muntele Mesteceni (1256 m), Bârnărelul (1322 m), Drăncani (l 231 m), Arşiţa (1288 m). Şi pe această treaptă sunt numeroase poieni ca: Poiana Fierului, Poiana Iţcani, Poiana Penteni, Poiana Ticşeni, Poiana Obcina Mică etc.

Relieful Rarăului este dominat de platoul propriu-zis, a cărui frumuseţe-peisagistică este dată de prezenţa unei serii de vârfuri ca: vârful Rarău (l651 m), Pietrele Doamnei(1634m), Piatra Zimbrului (1627 m), Piatra Şoimului (1470 m) şi Colţii Tihăraiei (1450 m) spre vest, Popii (sau Popchii) Rarăului (1628 m) aproximativ în partea centrală, vârful Todirescu (1487 m) şi Arşiţa Rea (1324 m), spre vest şi sud-est.

Spre nord-vest de platoul Rarăului se desfăşoară o culme impunătoare, la rândul ei alcătuită dintr-o serie de munţi care încep de la Gura Plaiului (1308 m) ale căror înălţimi cresc de la 1250 m în nord la 1577 m în sud şi care poartă denumirea de Munceii Rarăului sau Munceii Înşiraţi. Între vârfurile Rarău şi Todirescu, se află, spre nord, binecunoscutul abrupt al masivului, cu pereţi de până la 700 m înălţime. Microrelieful abruptului arc, în general, un aspect neuniform, cu turnuri şi piramide, pereţi şi hornuri verticale. La baza abruptului, spre culoarul depresionar al Câmpulungului Moldovenesc, se întind prispe premontane ce poartă imense grohotişuri. Acestea sunt situate la 1200-1300 m altitudine şi sunt alcătuite din gresii, calcare şi marne. Aceste imense formaţiuni se aseamănă cu "câmpul" de blocuri dispuse haotic din preajma Pietrelor Doamnei.

Pe seama eroziunii diferenţiale, apar în peisaj o serie de vârfuri, începând cu Bâtca Hohnenilor (1161 m), vârfurile Adam (1041 m) şi Eva (980 m) - acestea din urmă dominând mica depresiune de la Pojorâta. Urmează înălţimile care domină culoarul depresionar al Câmpulungului Moldovenesc: Măgura Runcului (1176 m), Runcu (l 129 m), Bodea (1073 m) şi Cucoara (944 m).

Asemănător Giumalăului şi din masivul Rarău, se desprind văi dispuse radial şi care îşi au obârşia în aria podului înalt, văi adâncite cu 500-600 m, separate prin numeroase înălţimi. Aceste înălţimi sunt denumite când obcini, când bâtci, când picioare de munte, când dealuri, ca de exemplu: Obcina Flocenilor (1259 m), în nord-vest, căreia îi aparţin şi vârfurile legendare Adam şi Eva; Bâtca Neagră (1439 m), în sud din care face parte şi Dealul Toancelor (1204 m), Bâtca Leşi (l 155 m), Bâtca cu Plai (l 181 m), Muntele Diacu (l 163 m), toate în partea de răsărit.

În partea de sud a masivului, dincolo de văile pâraielor Chiril şi Hogea şi de muntele Arşiţa Rea (1324 m), prin intermediul curmăturii Prislopului, situată la obârşia celor două pâraie, se trece spre Munţii Stânişoarei, spre partea lor de nord, alcătuită din Munţii Văcăria (1384 m) şi Măgura (1242 m). În peisajul muntos al masivului Rarău, intră şi chei înguste de mare frumuseţe: Moara Dracului de pe pârâul Valea Caselor, Cheile Izvorului Alb de la Piatra Bunei, Cheile Lătoace din Codrul Secular Slătioara.

• Scurte referiri climatice

În ansamblul său, regiunea munţilor Rarău-Giumalău, se caracterizează printr-o climă continentală cu nuanţe de excesivitate, cu diferenţieri determinate de altitudine, îmbrăcând în depresiuni şi culoare forme mai moderate. În întreaga regiune se simt pregnant influenţele maselor de aer rece de origine baltică, dar şi a celor vestice, atlantice, mai ales în perioada de vară.

Temperaturile medii anuale variază de la 2° C la staţia meteorologică Rarău, la 5° C la Vatra Dornei şi 6,8° C la Câmpulung Moldovenesc .

Luna cea mai friguroasă este ianuarie, cu temperaturi medii de -7,7° C la Rarău, -6° C la Vatra Dornei şi -3,5° C la Câmpulung Moldovenesc.

Lunile cele mai călduroase sunt iulie -august, cu temperaturile medii de 11,8° C la Rarău, 15° C la Vatra Dornei, 16,4° C la Câmpulung Moldovenesc.

Frecvenţa zilelor de iarnă (cu temperatura medie sub 0° C) variază de la 120-150 şi chiar 180 pe culmile cele mai înalte. Iernile sunt lungi şi aspre pe Rarău şi Giumalău şi ceva mai moderate în depresiunile de la nord şi sud - vest. În depresiunile care înconjoară regiunea Munţilor Rarău-Giumalău sunt frecvente, mai ales în perioadele reci ale anului, inversiunile de temperatură. În depresiuni este mai frig decât pe munţii înconjurători, producându-se în special pe văi fenomene meteorologice caracteristice, ca roua, bruma, şi ceaţa.

În total, numărul anual al zilelor fără îngheţ nu depăşeşte 120 în depresiuni şi se apropie de 80 în Giumalău şi Rarău.

Precipitaţiile au un regim influenţat în mare măsură de circulaţia vestică, de origine atlantică. Valoarea precipitaţiilor medii anuale oscilează între 672 mm la Vatra Dornei, 686 mm la Câmpulung Moldovenesc, 926 mm pe Rarău şi peste 1000 mm pe Giumalău. Din acest punct de vedere cele mai favorabile luni pentru practicarea turismului sunt iulie, august, septembrie, parţial octombrie, cu puţine precipitaţii (47,6 mm), când însă temperaturile scad simţitor.

Numărul mediu anual de zile cu cer senin este sub 40, iar al celor cu cer acoperit, peste 140. Vânturile cu cea mai

mare frecvenţă sunt cele din sectoarele vestic, nord - vestic, urmate de cele din vest, viteza medie anuală fiind de 8-10 m/s.

Frecvenţa calmului poate atinge chiar 40%, mai ales în depresiuni, datorită adăpostului. Pe văi, în special pe cele ale Bistriţei şi Moldovei, se înregistrează şi influenţa brizelor, de munte şi de vale, uşor de sesizat, atât la Cîmpulung Moldovenesc, cât şi la Vatra Dornei, acestora datorindu-li-se aerul curat şi bine ozonat al celor două staţiuni, prima climaterică, a doua balneo-climaterică.

Reţeaua hidrografică

Regiunea Munţilor Rarău - Giumalău este foarte bogată din punct de vedere hidrografic, apele care îşi au obârşiile în cele două masive aparţinând la două bazine hidrografice: Bistriţa şi Moldova, ambele vărsându-se în râul Siret.

Bistriţa adună apele de pe laturile de vest şi sud, iar Moldova, pe cele din nordul şi estul celor două masive. Văile acestora constituie de fapt în cea mai mare parte limitele acestor munţi. Cumpăna apelor dintre bazinele Moldovei şi Bistriţei se desfăşoară pe aliniamentul Pasul Mestecăniş - vârful Giumalău - Şaua Fundu Colbului - vârful Rarău - Curmătura Prislop - Munţii Stânişoarei. Prin măreţia şi frumuseţile sale, Valea Bistriţei mai ales în preajma Giumalăului şi a Rarăului, se impune ca una dintre cele mai frumoase din Carpaţii Româneşti, căreia i se adaugă Valea Moldovei cu poieni şi pajişti, oferind peisaje caracteristice Obcinilor Bucovinei.

Bistriţa - cu izvoarele în Munţii Rodnei (lungimea totală 288 km) limitează cele două masive pe laturile de vest - de la nord de Iacobeni la Vatra Dornei până la confluenţa cu pârâul Chiril pe o distanţă de 33 km. Adâncimea văii este impresionantă depăşind în unele sectoare 1000 m, în timp ce lăţimea variază de la câteva sute de metri la 1 -3 km (în Cheia Zugrenilor valea are o lărgime de numai 150-200 m, iar între localităţile Chiril şi Crucea peste 2 km).

Afluenţii Bistriţei sunt: Pârâul Fierului, Pârâul Argestru, Pârâul Chilia, Pârâul Boliceni, Pârâul Fierului (izvorăşte de pe versantul sudic al Muntelui Lat de sub vârful Piciorul Lat, are o lungime de 5 km, direcţia de curgere est-vest şi străbate o zonă bogată în minereu de mangan.

Pârâul Argestru, cu o lungime de 8 km, izvorăşte de la nord de Poiana Pentenilor. Are direcţia de curgere de la nord-est la sud-vest şi se varsă în Bistriţa pe partea stângă în dreptul localităţii Argestru. Pârâul Chilia, cu o lungime de 10 km, izvorăşte din Poiana Obcinii Mici, are direcţia de curgere nord-sud şi se varsă în Bistriţa pe teritoriul oraşului Vatra Dornei, la 150 m aval de confluenţa cu Dorna.

Pârâul Boliceni - cu izvoarele în muntele Corhana Gheorghiţenilor - se varsă în Bistriţa pe teritoriul satului Ortoaia.

Alte pâraie afluente ale râului Bistriţa sunt: Gheorghiţeni, Rusca, Stânişoara, Călineşti, Colbu, Arama, Chiril.

Moldova, reprezintă cea de-a doua mare arteră hidrografică din regiunea Munţilor Giumalău şi Rarău, care curge pe flancul nordic al acestora, între defileele de la Pojorâta şi Prisaca Dornei. Suprafaţa totală a bazinului hidrografic este de 4316 kmp, iar lungimea sa totală este de 237 km, din care cca. 25 km îi reprezintă cursul dintre Pojorâta şi defileul de la Strâmtura Roşie (in amonte de Prisaca Dornei). Moldova izvorăşte din Obcina Mestecănişului, de pe versantul de sud al culmii Alunişul (1294 m).

Are ca afluenţi: Râul Putna, Pârâul Izvorul Giumalăului, Izvorul Alb. Râul Putna, cu o lungime 20 km, îşi are izvoarele sub muntele Giumalău, fiind format din pâraiele Putna Mare numita şi Pârâul Roşu şi Putna Mică. Ele se unesc în Poiana Iţcani. Afluenţii Putnei sunt pâraiele: Văcăria, Iacob, Timiş, Frumos, Cristia pe partea dreaptă, iar Chiril şi Stânişoara afluenţi de stânga.

Pârâul Izvorul Giumalăului îşi are izvoarele în şaua Fundu Colbului, prin pârâul Colbu de pe versantul de vest al munţilor Chiril şi pârâul Stegile cu o lungime totală de 10 km. Pâraiele Prăşea, Străjii (sau Străjoia), Mesteacăn, Valea Seacă.

Alţi afluenţi sunt: Izvorul Alb cu afluentul Limpedea, Izvorul Malului, Valea Caselor, Şandru, Slătioara.

Cel mai mare defileu al Moldovei, este cel de la Strâmtura Roşie, cu o lungime de 2 km şi pereţi înalţi de aproximativ 200 metri.

Pe văile unor afluenţi ai Moldovei, chiar dintre cei mai mici, se află chei impresionante prin măreţia lor, raportată la dimensiunea văilor, cum ar fi: Cheile Izvorului Alb (de la Piatra Buhei), Cheile Moara Dracului şi Lătoacele.

În ceea ce priveşte apele subterane, acestea sunt numeroase şi dau naştere la abundente izvoare cu apă cristalină, curată, mai ales la contactul calcarelor şi conglomeratelor (lipsite de apă) cu şisturile cristaline marnoase.

Alimentarea reţelei hidrografice este asigurată în proporţie de peste 50% de precipitaţii, iar în rest de zăpezi şi ape subterane. Datorită durităţii rocilor, cantităţile de aluviuni sunt mici, iar eroziunea este moderată. Apele bine oxigenate şi nepoluate au favorizat popularea acestora cu păstrăv, lostriţă şi lipan, specii amenintate cu dispariţia totală din cauza activităţilor umane.

Flora şi fauna

Flora munților Rarău Giumalău completează pitorescul reliefului oferind valori peisagistice remarcabile. Ea este alcătuită din pajişti şi păduri, reprezentând două mari bogății ale regiunii. Pajiştile alpine şi subalpine sunt alcătuite din: păiuş roşu, iarba vântului şi țăpoşică (Agrosti -Festuectum montanum), care ocupă suprafețe însemnate, între 2% şi 30% din întreg teritoriul. În general în alcătuirea acestor pajişti intra graminee (păioase sălbatice: păiuşul roşu (Festica rubra), iarba vântului (Aspera spica-venti), țăpoşica (Nardus stricta), păiuşcă (Agrostis tenuis), păiuşul (Deschampsia aespitosa), precum şi ferigi, iar în locurile mai umede se întâlnesc piciorul cocoşului (Ranunculus acris), rogoz (Carcx sp.), coada calului (Equisetum arvense). Pădurile ocupă o bună parte a acestor zone, fiind formate în special din răşinoase care se găsesc în optimul lor climatic.

Astfel în munții Rarău-Giumalău se întâlnesc: molidul (Picca abies), bradul (Abies alba), pinul silvestru (Pinus silvestris), zada sau laricele (Larix decidua), zimbrul (Pinus cembra), iar la limita cu golul alpin se găseşte jneapănul (Pinus mugo), fagul (Fagus silvatica), mesteacănul (Betula pendula), paltinul de munte (Acer pseudoplatanus), arinul verde (Alnus viridis), plopul tremurător (Populus tremula), salcea căprească (Salix caprea).

În aceste păduri de conifere, lumina puțină şi umezeala abundentă nu favorizează prezența unei flore bogate. Totuşi aceasta e reprezentată prin: măcrişul (Oxalis acetoscla), degetărutul (Soldanella major), lăcrămița (Majanthenum bifolium), clopoțeii (Campanula obictina), iar în rariştile de molid se întâlnesc: murul (Rubus caesius), zmeurul (Rubus idacus), fragul (Fragaria vesca), alunul (Corylus avellana), socul de munte (Sambucus racemosa), caprifoiul (Lonicera sp.). Pe pajiştile montane se întâlnesc specii de flori ca: arnica sau podbalul de munte (Arnica montana), brânduşe de primăvară (Crocus sp.), bulbuci de munte (Trollius europacus), bumbăcărița (Eriophorum sp.), ciuboțica cucului (Primula officinalis), clopoței (Campanula sp.), garofița de munte (Dianthus sp.), gențiana sau ghințura (Gențiana sp.), ghințura galbenă (Gențiana Iuțea), untul vacii (Orchis sp.), trifoiul (Trifolium pratense). Pe stânci şi grohotişuri pot fi întâlnite specii ca: argințică (Dryas octopetala), liliac de stâncă (Daphnae oncorum), floarea de colț (Leontopodium alpinum).

Trebuie spus aici că bogăția vegetală a zonei studiate este remarcabilă, iar materialul de față nu-şi propune o investigare amănunțită a acestui domeniu .

Fauna este asemănătoare celei întâlnite frecvent în Carpații româneşti. Astfel în perimetrul Rarău - Giumalău se întâlnesc: ursul brun (Ursus arctos), cerbul (Cervus elaphus), căpriorul (Capreolus capreolus), mistrețul (râsul (Lynx lynx) vulpea (Vulpes vulpes), jder (Martes martes), veverița (Sciurus vulgaris), lupul (canis lupus) şi mai rar iepurele (Lepus europaeus). Sunt întîlnite şi speciile de lilieci (Myotis myotis şi Myotis oxygnatus) şi şoareci de zăpadă (Microtus nivalis neprus.). Dintre păsări amintim: pițigoiul (Parus major), ciocănitoarea (Pica pica), bufnița (Bubo bubo), forfecuța (Loxia curvirostra), brumărița de stâncă (Prunella collaris), gaița de munte (Incifraga carpates), vânturelu roşu (Falco tonunnculus), fâsa de munte (Antus sponaletta). Importantă este prezența cocoşului de munte (Tetrao urogallus), a cocoşului de mesteacăn (Lyrurus tetrix), a corbului (Corvus corax), marea lor majoritate fiind ocrotite din cauza numărului tot mai restrâns. Multe specii de plante şi animale sunt expuse extincției ca urmare a activităților antropice tot mai intense în aceste zone. Apele pâraielor din regiunea Rarăului şi Giumalăului, puțin adânci dar slab populate în prezent, găzduiesc: păstrăvul indigen (Salmo trutta fario), păstrăvul curcubeu (Salmo irideus), lipanul (Thymallus thymallus), cleanul (Leuciscus cephalus), mreana (Barbus barbus), moioaga (Barbus meridionalis petenyi). În prezent specii ocrotite ca lostrița (Ilucho hucho), sau lipanul nu au mai fost semnalate în pâraiele de munte din această zonă. Lostrița este cel mai mare salmonid (familiile de peşti din apele de munte din care face parte şi păstrăvul), care poate ajunge la 1 m lungime şi 14 kg greutate. În localitatea Valea Putnei se află una din cele trei păstrăvării ale județului Suceava, care asigură puiet necesar repopulărilor cu păstrăvi a apelor de munte.

Turism şi protecția mediului

• Căi de acces

Din punct de vedere al căilor feroviare, în zonă se poate ajunge folosind tronsonul de cale ferata Iaşi-Timişoara. Acest tronson de cale ferată trece pe la limita de nord a Munților Rarău - Giumalău, între Câmpulung Moldovenesc şi Valea Putnei şi pe cea de vest, între Valea Putnei şi Vatra Dornei, de-a lungul lui putând fi folosite, pentru abordarea traseelor de munte, 9 din cele 10 stații.

Prima stație, la 75 km de Suceava, din care se poate începe ascensiunea este Câmpulung Est. Din apropierea stației pornesc trasee în masivul Rarău, pe Valea Caselor, pe Izvorul Alb, pe Pârâul Limpedea (traseele l, 10 şi 12), dar şi spre Slătioara (traseul 11). Câmpulung Moldovenesc este a doua stație a oraşului. De aici se poate pleca spre culmile Rarăului pe sub vârful Bodea, pe Valea Seacă, pe Valea Mesteacănului şi pe sub Vârful Măgura (traseele 2,3 şi 4). Stația Sadova dă posibilitatea vizitării localității cu acelaşi nume şi străbaterii văii Moldova prin Cheile Străjii, unde se află şi rezervația paleontologică "Stratele de Pojorâta", până în localitatea Pojorâta. De aici se poate merge spre vârful Rarău, pe la vârful Prăşea, Munceii Rarăului sau pe valea Izvorul Giumalăului - şaua Fundul Colbului (traseele 5 şi 6). Stația Valea Putnei este prima din seria celor 4 ce sunt folosite pentru plecarea în Masivul Giumalău, fie pe valea pârâului Putna, fie pe

Poiana Strungii (traseele 17, 18 şi 19). Staţia Mestecăniş serveşte pentru un singur traseu spre Giumalău, prin Poiana Fierului (traseul 20). Din staţie se coboară în satul Mestecăniş, apoi pe şoseaua naţionala întâlnim Pasul Mestecăniş, în care se află cabana cu acelaşi nume, din faţa căreia porneşte poteca spre Giumalău. Din staţia Iacobeni, se poate urca pe Giumalău, pe valea pârâului Fierului, sau peste munţii Arşiţa şi Oala (pe trasee nemarcate). În Ţara Dornelor, se pot folosi pentru accesul spre Giumalău, două staţii de calc ferată, Vatra Dornei şi Vatra Dornei - Băi, pe pârâul Chilia sau peste vârful Bârnărel (traseele 13 şi 14).

Din punct de vedere al căilor rutiere, două şosele complet modernizate străbat regiunea pe la nord, vest şi sud: drumul naţional 17 (E 576), Suceava - Vatra Dornei, care urmăreşte văile Moldovei, Putnei, Puciosului, Bistriţei şi drumul naţional 17 B, care urmează cursul Bistriţei şi pune în legătură ţinutul Dornelor cu cel al Neamţului. Pe DN 17 pot fi folosite pentru ascensiuni aceleaşi puncte de plecare în cele două masive. La circa 12 km de Vatra Dornei, primul punct de plecare spre Giumalău, pe piciorul Ruscăi şi vârful Bobeica este localitatea Rusca (traseul 15). După alţi 8 km se află Cabana Zugreni, de unde se poate urca şi pe Rarău şi pe Giumalău, pe Pârâul Colbu sau pe Piciorul Ţepuşelor (traseele 7 şi 16). La km 24 se află satul Chiril, de unde se poate face ascensiunea pe Rarău (traseul 8).

Masivul Rarău poate fi abordat şi dinspre est, pe drumurile judeţene modernizate Câmpulung Moldovenesc - Slătioara (10 km), prin Pasul Prihodişte (883m), şi Frasin - Stulpîcani - Slătioara, spre codrul secular Slătioara şi Muntele Todirescu (traseul 9 şi 11). Principala cale de acces în zona Rarău - Giumalău o reprezintă şoseaua montană care traversează Masivul Rarău de la Câmpulung Moldovenesc pe valea Izvorului Alb, la Motelul "Alpin" Rarău (14 km) şi mai departe, pe versantul sudic, prin satul Chiril, până în Valea Bistriţei (11 km). Această şosea, modernizată, dar foarte slab întreţinută, afectată în prima ei parte de o puternică alunecare de teren, face legătura, peste masiv, între DN 17 şi DN 17 B. Al doilea drum este unul forestier şi nemodernizat, care, începând din satul Pojorâta, străbate valea Izvorului Giumalău, apoi valea pârâului Colbu, prin Şaua Fundu Colbului, de sub Munceii Rarăului, până la Motelul "Alpin" Rarău.

Dintre alte drumuri forestiere menţionăm: Valea Putnei - Poiana Iţcani- Pârâul Putna Mare (Pârâul Roşu), până la cabana de vânătoare: Iacobeni - Pârâul Fierului - muntele Arşiţa; Argestru - pârâul Argestru - Obcina Marc - Pârâul Chilia - Vatra Dornei; Rusca - valea Giumalău - cabana Giumalău.

Principalele localităţi şi obiectivele de interes turistic

Oraşul CÂMPULUNG MOLDOVENESC, este aşezat în depresiunea cu acelaşi nume, pe cursul mijlociu al râului Moldova, desfăşurându-se pe o lungime de circa 11 km, la altitudinea de 615-675 m. Existent ca sat încă înainte de întemeierea statului feudal Moldova, el este menţionat documentar în 1411, în timpul lui Alexandru cel Bun, iar ca aşezare de tip urban (mic oraş, târg) - din secolul al XVII-lea (1660). Oraşul este situat pe două mari artere transcarpatice, rutieră şi feroviară, la 70 km de municipiul Suceava, la 32 km de Gura Humorului, la 42 km de Vatra Dornei, iar faţă de Bucureşti la 508 km pe şosea. Localitatea are dotări tehnico - edilitare însemnate pentru asigurarea practicării turismului. Principalele unităţi de *cazare* sunt: hotelul Zimbru (160 locuri, restaurant) şi complexul turistic BTT (hotel cu 140 locuri, restaurant, teren de tenis, bazin de înot), la care după 1989, s-au adăugat mici unităţi realizate prin iniţiativă proprie. Câteva dintre punctele de interes turistic locale sunt: Muzeul lemnului (Calea Transilvaniei nr. 10); colecţia particulară de linguri din lemn a profesorului Ioan Ţugui (str. Gh. Popovici nr. l), cunoscută şi sub denumirea de "Casa cu linguri la fereastră"; construcţii rurale, monumente de arhitectură - Casa Grămadă, de la 1817 (str. Ciprian Porumbescu nr.28), Casa Prundeanu, datând de circa 300 de ani (str. Paltinului nr.5), precum şi alte trei case vechi ca cele din str. Cerbului nr. 1 şi str. Izvorul Alb nr. 37).

Informaţii turistice detaliate despre posibilităţile de cazare şi petrecere a timpului liber pot fi obţinute de la *Centrul de Informare şi Marketing Turistic* aflat la parterul hotelului Zimbru (Calea Bucovinei nr. 12) sau la tel/fax :030-314356, de luni până vineri între orele 9.00-16.00. Din oraş pornesc traseele 1,2,3,4,10,11 şi 12 spre culmea Rarăului.

Oraşul VATRA DORNEI este aşezat la confluenţa râurilor Dorna cu Bistriţa Aurie, între 790 m şi 850 m altitudine. Faţă de Suceava, oraşul este situat la 112 km, de Câmpulung Moldovenesc la 42 km, iar faţă de Bucureşti la 566 km pe calea ferată şi 550 km pe şosea. Localitatea este o aşezare străveche, fiind întemeiată probabil la sfârşitul secolului al XVI -lea, în timpul lui Aron Vodă (1592-1595) şi s-a dezvoltat mai ales datorită legăturilor comerciale cu Transilvania.

Sunt renumite pe plan naţional şi chiar internaţional apele minerale (carbogazoase, bicarbonate, sodice, calcice, feruginoase, magneziene, uşor sulfatate) folosite în tratarea afecţiunilor reumatismale, neurologice, cardiovasculare, respiratorii, digestive etc. Staţiunea dispune de o puternică bază de cazare - peste 1500 de locuri - în hoteluri ca Bradul, Călimani, Dorna, în moteluri, în sistemul agroturistic sau în campinguri. În oraş pot fi vizitate: Muzeul etnografic şi cel de ştiinţele naturii, aflate în apropierea Primăriei oraşului, parcul oraşului, pe malul drept al râului Dorna, izvoarele minerale, vila în care a locuit Lucian Blaga (str. Oborului nr.3), etc.

Informaţii turistice detaliate despre posibilităţile de cazare şi petrecere a timpului liber în ţara Dornelor pot fi obţinute de la *Centrul de Informare pentru Tineret* aflat în cadrul Primăriei oraşului sau de la filiala ANTREC Vatra Dornei. Din oraş pornesc, spre culmile Giumalăului, traseele 13 şi 14, pe valea Chilia şi peste vârful Bârnărel. IACOBENI, reşedinţa comunei cu acelaşi nume, este situat pe valea Bistriţei Aurii, pe calea ferată şi DN 17, la altitudinea de 830 - 860 m, cu o populaţie de aproape 5000 de locuitori. Localitatea este centru al exploatărilor de mangan şi calcar, fiind în trecut şi staţiune balneoclimaterică de interes local. Biserica de lemn este monument de arhitectură şi datează de la

1812. Pe la Iacobeni, spre amonte, pe valea Bistriței, se face legătura cu Maramureşul, peste Prislop (1416 m), spre Borşa, Vişeu de sus, Sighetul Marmației (pe DN 18, modernizat).

Cabana MESTECĂNIŞ este situată în apropierea pasului omonim (1096 m), într-o frumoasă poiană, pe DN 17, cu o capacitate de 35 locuri (7 în cabană, 25 în căsuțe) şi restaurant. De aici pleacă traseul 20 spre Giumalău.

Satul VALEA PUTNEI, (comuna Pojorâta) este situat pe valea cu acelaşi nume, la altitudinea de 820-900 m; are stație de cale ferată precum şi o păstrăvie modernă pe malul stâng al Putnei, în apropierea confluenței cu Putnişoara. Localitatea este punct de plecare pe traseele 17 şi 19 spre Giumalău.

Satul POJORÂTA, reşedința comunei omonime aflat la 700-740 m altitudine, este situat pe valea Moldovei şi are stație de cale ferată. Aici se găsesc Cheile Străjii şi rezervația paleontologică "Stratele de Pojorâta", iar în apropiere - munții Adam şi Eva, adevărate embleme ale localității. Din Pojorâta pleacă traseele 5 şi 6 spre Masivul Rarău.

Satul RUSCĂ, (comuna Dorna Arini) aflat la 780-800 m altitudine, pe Valea Bistriței, la 11 km de Vatra Dornei, este punct de plecare al traseului 15.

Cabana ZUGRENI, aflată la 745 m altitudine, este situată în Cheile Zugrenilor, la 20 km de Vatra Dornei şi are o capacitate de 75 locuri. De aici pleacă traseele 7 spre Rarău şi 16 spre Giumalău. Cabana este punct de plecare şi pentru urcările spre vârfurile Bogolinul şi Pietrosul Bistriței (Munții Bistriței).

Satul CHIRIL, (comuna Crucea) aflat la 725-800 m altitudine, este aşezat pe Valea Bistriței şi pe văile pâraielor Chiril şi Toancii, la 24 km de Vatra Dornei. De aici începe traseul 8 (şosea modernizată), spre Rarău.

Satul SLĂTIOARA, (comuna Stulpicani) aflat la 700-800 m altitudine, localizat pe valea pârâului cu acelaşi nume, la circa 10 km de Câmpulung Moldovenesc, este punct de acces în traseul 9 şi de trecere în traseul 11.

• Capacități de cazare, unități de alimentație şi locuri de campare

Munții Rarău şi Giumalău dispun de patru cabane şi un motel de 2 stele, capacitatea totală de cazare fiind de aproximativ 250 locuri.

Motelul Alpin Rarău , este situat în poiana dintre Pietrele Doamnei şi Piatra Şoimului, la altitudinea de 1520 m, având o capacitate de 80 locuri. Construcția are camere cu l, 2, 3, 4, paturi, restaurant cu 100 locuri, bar de zi şi terasă fiind deschis tot timpul anului. Nu are telefon public, dar zona este acoperită de telefonia mobilă. Motelul este accesibil pe şoseaua montană, prost întreținută în momentul de față, fie dinspre Câmpulung Moldovenesc, fie dinspre satul Chiril, din valea Bistriței. Unitatea turistică care poate fi abordată pe alte numeroase trasee, reprezintă cea mai importantă capacitate de cazare şi servicii din regiune.

Întrucât sunt numeroase cazurile în care acesta este ocupat peste capacitate, vă recomandăm sa faceți rezervările din timp (la recepția hotelului Zimbru din Câmpulung Moldovenesc sau Motelul Alpin Rarău: 094-320496, cabanier Coştei Țâmpău) pentru cazul în care intenționați să petreceți o perioadă mai lungă în zonă. În cadrul cabanei se afla Centrul de Informare Turistica Rarău, punct care oferă turiştilor materiale promoționale şi informative din punct de vedere turistic.

Cabana Pastorală, aflată la circa 300m de motelul "Rarău", are aproximativ 20 locuri de cazare. Aici, turiştii pot folosi bucătăria pentru prepararea hranei şi pot campa în curtea cabanei.
Tot în această zonă se află stația meteorologică "Rarău" şi releul radio-TV dar acesta nu oferă servicii turiştilor. Camparea în zona Pietrelor Doamnei se face numai în zonele special amenajate. Acestea sunt: zona de lângă terenul de sport al motelului "Rarău" şi zona cabanei Pastorale.

Întrucât zona Pietrelor Doamnei este declarată rezervație naturală camparea în alte zone decât cele permise este interzisă.

Organele silvice sunt abilitate sa dea amenzi pentru camparea făcută în alte zone decât cele permise, pentru aprinderea focului în pădure şi nesupravegherea acestuia, pentru tăierea haotică a arborilor în vederea obținerii lemnelor de foc.

Cabana Giumalău este aşezată pe versantul de sud al vârfului, la altitudinea de 1600 m, având o capacitate de 30 de locuri, apă de la izvor, zona de campare fiind punct central al tuturor traseelor din masiv.

Cabana Mestecăniş este aşezată în poiana din pasul cu acelaşi nume, care înlesneşte trecerea din Țara Câmpulungului în Țara Dornelor. Ca facilități remarcăm: capacitate de 35 de locuri (7 în cabană şi 28 în căsuțe), restaurant şi bar. Cabana reprezintă punctul de plecare pe traseul 20, spre Giumalău.

Cabana Zugreni, este situată în Cheile Zugrenilor, pe malul Bistriței, la gura Pârâului Colbu, la altitudinea de 745 m şi are o capacitate de aproximativ 75 locuri, restaurant şi bar, lumină electrică, apă curentă, telefon. De aici se pot aborda traseele 7, 8 şi 16, spre Rarău şi Giumalău.

Totodată, în zonă sunt numeroase alte cabane (particulare, silvice sau aparținând la diverşi agenți economici), dar acestea nu toate sunt integrate în sistemul turistic de interes general. Dacă doriți să vă cazați în *sistem agroturistic* în localitățile care înconjoară regiunea, fie pe valea Bistriței fie pe cea a Moldovei (Pojorâta, Rusca, Slătioara, Chiril, Iacobeni, Mestecăniş, Valea Putnei etc.) sau în casele din jurul oraşelor Câmpulung sau Vatra Dornei, contactați centrele de informare turistică sau primăriile locale, ale căror coordonate sunt menționate în cadrul ultimului capitol al acestei lucrări. În comuna Vama puteți găsi cazare în sistem agroturistic, prin cadrul unui proiect inițiat de organizația "Operation Villages Roumains".

În cazul în care doriți să campați în alte zone decât cele indicate, cereți permisiunea proprietarului şi respectați

integritatea mediului înconjurător. Regulile elementare pentru campare sunt descrise în cadrul capitolului "Recomandări pentru turişti".

• Zone naturale de interes turistic

În regiunea Munților Rarău - Giumalău se află importante rezervații naturale în care sunt prezente numeroase monumente ale naturii, respectiv ecosisteme de diferite dimensiuni. Cadrul natural sau anumite elemente componistice - botanice, geologice, paleontologice, etc. - sunt ocrotite prin lege. În total din această regiune se află opt rezervații naturale, dintre care patru cu statut oficial, sub egida Comisiei pentru ocrotirea monumentelor naturii de pe lângă Academia României şi patru cu statut de ocrotire pe plan local, la care se adaugă unele specii de plante ocrotite la nivel național.

Rezervațiile forestiere de conifere sunt reprezentate prin două păduri seculare, una în Rarău şi alta în Giumalău.

Codrul secular Slătioara se află pe versantul estic al Masivului Rarău, respectiv al vârfurilor Popii Rarăului, Todirescu şi Arşița Rea, prelungindu-se spre est atât pe culmile Bâtca Leşi, Bâtca cu Plai şi Bâtca Neagră, cât şi pe văile Pârâului lui Ion, Pârâului Ursului, Pârâul Ciurgău şi Pârâul Slătioara aparținând ocolului silvic Stulpicani, cu reşedința în Comuna cu acelaşi nume.

Rezervația este etajată între 800 m (localitatea Slătioara) şi 1320 m altitudine. Codrul a primit statutul oficial de protecție în anul 1941, deşi primele propuneri se făcuseră la începutul secolului. Atenția specialiştilor a fost atrasă de marea vechime a arborilor şi în special a coniferelor, aceştia estimând Codrul Slătioara, drept cea mai veche pădure din țară şi din Europa. Unele exemplare de brad şi de molid au respectabila vârstă de 350-400 ani, diametre de peste 1 m şi înălțimi până la 50m. Componența arboretelor variază în raport cu expoziția şi altitudinea. În partea inferioară a versantelor însorite abundă brădetele, iar în cea superioară şi în locurile umbrite - molidişurile.

Codrul secular al Slătioarei are o structură floristică bogată în esențe - molidul (Picea abies), bradul (Abies alba), tisa (Taxus baccata), pinul (Pinus silvestris), fagul (Fagus sp.), (F. silvestris), carpenul (Carpinus betulus L.), cărora li se alătură diverse specii de arbuşti şi subarbuşti formând cel mai adesea tufişuri, ca ienuperul (Juniperus sibirica, J. communis), salcia ierboasă (Salix reticulata), apoi unele rarişti zmeurul, murul etc.

În perimetrul rezervației Codrul secular Slătioara se află numeroase plante declarate monumente ale naturii, dintre care amintim: papucul doamnei (Cypripedium calceolus), din familia orhideelor, tulichina pitică (Daphne oneorum, D. mezereum), vulturica (Hicracium pojoritense), albumița (Leontopodium alpinum), foaia grasă (Pinguicula vulgaris, P. alpina). În apa pâraielor, pe calcare, creşte o algă roşie de apă dulce (Hildebrandia rivularis). Tot aici mai sunt adăpostite şi exemplare excepționale din toate elementele componente ale faunei Munților Rarău - Giumalău.

Codrul secular Giumalău - Valea Putnei se află pe versantul nord - vestic al Muntelui Giumalău, în bazinul superior al pârâului Putna, pe teritoriul comunei Pojorâta, cuprinzând o suprafață de 314,20 ha, aflat sub îngrijirea Ocolului silvic Pojorâta. Rezervația este accesibilă pe drumul forestier care pleacă pe valea Pârâului Roşu (Putna Mare).

Sub raportul structurii floristice, pădurea este dominată de molid (Picca abies), cu exemplare în vârstă de peste 130 de ani, formând, spre deosebire de Codrul secular Slătioara, un arboret pur. La limita superioară a codrului, aflată la 1680-1700 m, sub acțiunea intensă a vânturilor puternice, apar exemplare pipernicite de molid, iar în unele locuri tufărişuri de jneapăn (Pinus montana), foarte greu de străbătut.

Stratul ierbaceu este dominat de afin (Vaccinium myrtillus) şi merişor (V. vitis-idaea) asociate cu muşchi. Poienile sunt acoperite cu un mirific covor floral, din care se detaşează degetăruțul (Soldanella montana), clopoțeii (Campanula abictina), crețişoarele (Alchemilla vulgaris), cinci degete (Potentilla auraea) şi altele.

În perimetrul rezervației se află şi un teritoriu pentru protecția faunei cinegetice, în special a cocoşului de munte (Tetrao urogallus), cu o suprafață de circa 210 ha.

Rezervația Todirescu se află pe muntele cu acelaşi nume, în zona subalpină, la o altitudine de 1320-1490 m şi se întinde pe o suprafață de 44 ha având caracter floristic. Rezervația este accesibilă din satul Slătioara, prin codrul cu acelaşi nume. Pajiştile subalpine de pe muntele Todirescu, (cunoscute şi sub numele de Golul Todirescu) se întind, de fapt, până pe vârful Rarău, ca şi pe versantele dinspre Codrul secular Slătioara.

Pajiştile în ansamblul lor alcătuiesc, în lunile sezonului cald, splendide covoare naturale, viu şi divers colorate, mai ales cele cuprinse între stâncile Todirescu I şi Todirescu II, cu elemente floristice foarte bogate în specii, ca trifoiştea (Menyanthes trifoliata), iarba câmpului (Agrostis tenuis), iar dintre cele rare, ocrotite de lege, amica sau podbalul de munte (Arnica montana), volvaticul (Suvertia perennis L.) şi cupele (Gențiana clusii) din familia ghinturelor (gențianelor), paiul de munte (Allium sibiricum). Primăvara şi la începutul verii abundă şi margaretele (Chrysanthemum leucanthemum).

Rezervațiile geologice şi geomorfologice sunt numeroase, conservându-se atât fosile şi roci, cât şi macro-microforme de relief, deci peisaje actuale, cu toate componentele lor.

Dintre acestea se remarcă martorii de eroziune, klippele de calcar, pe seama cărora s-au format stâncile ruiniforme *Pietrele Doamnei* - "turnurile gotice" - simbol al Rarăului, fără egal în toți Carpații româneşti. Aflate la altitudinea de 1634 m (maximă, în stânca dinspre nord), doar cu 17 metri mai puțin decât vârful Rarău, ele se văd, în zilele cu cer senin, de la mari distanțe. Din cele trei turnuri, doar unul poate fi urcat în mod obişnuit, cel de al treilea, cu o altitudine de 1620 m, celelalte două fiind accesibile numai alpiniştilor. Stâncile, alcătuite din calcare mezozoice încrustate cu corali, amoniți etc prezintă un aspect inedit, monumental, fiind înconjurate de un câmp de blocuri dispuse haotic, în parte împădurit cu molizi de talie mică, în parte acoperit cu jnepeni, tufărişuri de afin, merişor şi argințică.

Declarate monumente ale naturii în anul 1955, Pietrele Doamnei reprezintă, de fapt, o rezervație complexă, în care sunt protejate prin lege rocile, fosilele, formele de relief, dar şi elementele floristice ca floarea de colţ, argințica, papucul doamnei, beşicuțele şi altele. Din aceleaşi motive, tot în anul 1955, a fost declarată monument al naturii şi *Piatra Zimbrului* (1580 m altitudine), situată la răsărit, dar în apropiere de Pietrele Doamnei rezervația având, împreună cu Rarăul, o suprafață de 887,90 ha.

Piatra Buhei, rezervație geologică - geomorfologică, este situată pe Valea pârâului Izvorul Alb, în imediata apropiere a oraşului Câmpulung Moldovenesc, făcând parte din categoria martorilor de eroziune. Sunt protejate stâncile de calcar, pe o suprafață de 2 ha.

Cheile Moara Dracului, rezervație geologică - geomorfologică, se află pe valea pârâiaşului cu acelaşi nume, afluent al pârâului Valea Caselor. Deşi se desfăşoară doar pe o lungime de 60-70 m cheile au o lățime medie de numai 4-5 m, cu pereți înalți şi numeroase surplombe, rezervația având o suprafață totală de 10 ha.

Cheile Zugrenilor (Cheile Bistriței) sunt de asemenea protejate prin lege. Pe distanța de 4 km cât țin cheile, valea are o lățime ce variază între 150 şi 200 m, cu pereți cu înălțimi de la 200 la 250 şi chiar 300 m. Bistrița formează repezişuri şi ochiuri adânci de 12-15 m , dând naştere la stânci cu forme curioase cu nume pe măsură: Colțul Acrii, Piatra lui Osman, Grindul Puşcatci, Râpa Scara, Stânca Coifului. Flora şi fauna sunt clementele care deasemenea intră în componența acestei rezervații geologico-gcomorfologică. Teritoriul ocrotit are o suprafață de 159,10 ha. Deosebit de important este faptul că în această rezervație se află un unicat mondial, şi anume, planta numită Pietrosia levitomentosa Nyar, descoperită nu departe de cabana Zugreni, dar care vegetează şi pe grohotişurile şi stâncăriile din apropierea crestei Pietrosului Bistriței.

Rezervația paleontologică *"Stratele de Pojorîta".* este situată în cheia de la Piatra Străjii , de pe valea Moldovei, cu o suprafață de 1 ha. Rezervația fosiliferă se află pe malul drept al Moldovei, în versantul de nord al Pietrei Străjii, aval de localitatea Pojorâta, înainte de intersecția căii ferate cu şoseaua națională Vatra Dornei-Câmpulung Moldovenesc. Rezervația este cunoscută şi sub numele de "Stratele cu Aptychus", nume ce se trage de la moluştele cefalopode din neamul amoniților, cu cochilia în formă de spirală, care au trăit pe la mijlocul erei mezozoice, în Jurasic.
Fosilele cele mai reprezentative din rezervația paleontologică de la Pojorâta sunt: Posidonia wengensis Wissm, Halobia bukowinensis Kittl, Salom, Joannites salteri Mojs, Mephyllites jarbas Mnstr.

Piatra Şoimului, stânca situată la apus de Motelul Rarău este ocrotită pe plan local începând din anul 1971, fiind rezervația geologică având o suprafață de 1 ha.

Pe teritoriul Munților Rarău - Giumalău, se află arii ce cuprind plante rare, monumente ale naturii, ocrotite prin lege, dintre care amintim: papucul doamnei, crinul de pădure şi bulbucii de pe Măgura Runcului, în apropiere de Câmpulung Moldovenesc, albumița sau floarea de colț pe abruptul vârfului Rarău, din Popii Rarăului, de pe stâncile din muntele Todirescu, din Cheile Zugrenilor etc., tisa, care exceptând pădurea seculară de la Slătioara, se află izolată sau în pâlcuri pe valea Putnei şi la Pojorâta; argințica, relict glaciar care vegetează pe stâncile din zona subalpină; foaia grasă, plantă carnivoră, pe valea superioară a Pârâului Ursu (în codrul secular Slătioara).

Dintre plantele endemice se remarcă: vulturica, descoperită pentru prima oară la Pojorâta, pe vârfurile Adam şi Eva, de unde îi vine şi numele ştiințific - Hieracicum pojorâtense Wol. - care este prezentă şi în pădurea Slătioara. Din familia pinilor, zâmbrul, ocrotit prin lege, este întâlnit frecvent în lungul culmilor care leagă Rarăul de Giumalău, în şaua Fundu Colbului, iar ca exemplare izolate în preajma oraşelor Vatra Dornei şi Câmpulung Moldovenesc.

În Rarău, există şi alte valori geologice, geomorfologice şi floristice de mare interes peisagistic, care nu au încă statut oficial de rezervații sau monumente ale naturii, dar care se află în mare parte doar teoretic în grija organelor locale. Dintre acestea amintim: piramidele naturale calcaroase Adam şi Eva, de lângă Pojorâta, marele abrupt nordic şi estic al vârfului Rarău, Popii Rarăului şi punctul fosilifer de pe coasta Prăşea.

Din punct de vedere al valorilor naturale, multe din ele ocrotite prin lege, Munții Rarău - Giumalău, alcătuiesc o regiune de mare concentrare a acestora, în comparație cu alte regiuni muntoase ale țării. Această bogăție în valori naturale oferă tot atâtea elemente de mare atractivitate pentru practicarea turismului, cu atât mai mult, cu cât ele sunt şi uşor accesibile, chiar pentru aceia, tot mai numeroşi din păcate, care se deplasează cu maşinile, renunțând la drumeția de munte.

Având în vedere prezența calcarelor, formele carstice sunt puțin dezvoltate în Rarău, lapiezuri, doline şi grote care majoritatea sunt de fractură tectonică.

Dintre acestea se impune *Peştera Liliecilor,* de pe Podul Rarăului, situată la aproximativ 1 km la nord de Pietrele Doamnei. Peştera este descendentă, cu trepte succesive.

În ea alternează săli şi strâmturi foarte înguste prin care se trece dintr-o sală în alta, fără sa existe galerii propriu-zise. Peştera nu prezintă nici o urmă de dizolvare sau scurgere a apei şi nici forme concreționare (stalactite, stalagmite), este de fapt un labirint între blocuri gigantice de calcar. Sălile sânt spațiile rămase libere sub un astfel de bloc, iar strâmtările, trecerile, foarte precare şi periculoase, pe sub blocuri mai mici.

Aflată pe o diferență de nivel de peste 80 m şi cu o lungime de 400 m, se înşiruie şase încăperi: Sala luminată, Sala Liliecilor, Sala dreptunghiulară, Sala conică, Sala ramificată şi Sala ascunsă; trecerea din una în alta fiind foarte dificilă, prin tuneluri înguste. Aflată la altitudinea de 1500m, peştera adăposteşte mii de exemplare de lilieci din care predomină Myotis oxygnathus şi Myotis myotis. Pentru turişti, peştera nu e accesibilă, fiind de factură tectonică prezintă dificultăți mai ales la intrare -blocuri cu echilibru instabil, coborârea necesitând cunoştințe şi echipament special. Se are în

vedere luarea în custodie a peşterii în vederea conservării acestea de către organizaţiile neguvernametale de mediu din judeţul Suceava (Clubul de Speologie Bucovina şi Clubul Ecomontan "Origini Verzi "Suceava).

Trasee turistice

Masivul Rarău - Giumalău, prezintă o reţea deasă de trasee marcate sau în curs de remarcare, care permite parcurgerea în toate direcţiile şi cunoaşterea zonei, cu toate frumuseţile peisagistice şi obiectivele turistice. În această regiune muntoasă există *trei puncte majore, de convergenţă a traseelor marcate,* puncte care dau posibilitatea turiştilor să-şi aleagă cele mai convenabile variante de străbatere a celor două masive.

Cel mai important punct se află în preajma Motelul "Alpin" Rarău, loc în care se întâlnesc traseele ce vin dinspre Câmpulung Moldovenesc cu cele ce vin dinspre Bistriţa, Munţii Stânişoarei şi Munţii Giumalău.

Al doilea punct se află în şaua Fundu Colbului, situată la nord-vest de hotelul "Rarău", loc în care se întâlnesc traseele ce vin dinspre Câmpulung Moldovenesc, cu cele ce vin dinspre Bistriţa, Munţii Stânişoarei şi Munţii Giumalău.

Al treilea punct se află în vârful Giumalău, cel mai înalt din întreaga regiune, cu o largă perspectivă, spre care converg traseele ce vin pe culme dinspre vârful Rarău, dinspre valea Bistriţei, ca şi cele dinspre valea Putnei.

Există însă şi un alt avantaj pentru turiştii care vor să străbată regiunea. Este vorba de concentrarea punctelor de plecare spre cele două masive. Dintre acestea, se remarcă oraşul Câmpulung Moldovenesc, în care turiştii au posibilitatea să aleagă unul din cele şapte trasee care urcă spre Rarău. De asemenea, din alte patru puncte, şi anume: Pojorâta, Valea Putnei, Vatra Dornei şi Cabana Zugreni, de unde pornesc câte două trasee, fie spre Giumalău, fie spre Rarău, toate marcate.

Traseul 1 : Oraşul Câmpulung Moldovenesc (620 m) - Poiana Sihăstriei (950m) - Motelul "Alpin" Rarău (1520 m)

Marcaj: punct roşu *Durată:* 4-5 ore *Diferenţă de nivel:* 900m *Caracteristici:* traseu accesibil tot timpul anului, şosea modernizată (14 km)

Datorită faptului că valea pârâului Izvorul Alb, este străbătută de şoseaua modernizată, acest traseu este considerat ca principal pentru urcarea pe Masivul Rarău, dinspre valea Moldovei.

Intrarea în traseu se face din preajma gării Câmpulung - Est (620 m), respectiv de pe drumul naţional 17, din care la circa 30 m de gară se desprinde, spre dreapta, o străduţă, care conduce peste calea ferată. Aici, la intersecţia căii ferate cu şoseaua naţională, se află şi indicatorul metalic pe care se specifică marcajul, durata şi distanţa de parcurs, consemnate mai înainte. Pe distanţa de 3 km. până la confluenţa cu pârâul Limpedea, traseul este comun cu traseul 12, marcat cu cruce galbenă. Valea pârâul Izvorul Alb, este străjuită de muntele Bodea (1073 m) spre vest şi Cucoara (944 m) spre est, acoperiţi cu păduri sau cu păşuni şi fâneţe. După l,8 km se ajunge în Cheile Izvorului Alb, unde se detaşează stâncile cunoscute sub numele de Piatra Buhei. În curând, la 3 km distanţă de la soseaua naţională şi 1,2 km de Piatra Buhei, Izvorul Alb primeşte unul din afluenţii săi mai mari, pe dreapta, pârâul Limpedea, loc în care se află o cariera de calcar. Pe valea pârâului Limpedea, urcă traseul marcat cu cruce galbenă.

De la confluenţă se lasă în stânga marcajului cruce galbenă, şi se urmează drumul care trece de câteva ori de pe un mal pe altul al Izvorului Alb şi străbate până la pajiştea subalpină de pe podul Rarăului, o zonă împădurită. Aproximativ în dreptul km 7, pe partea dreaptă a acestuia se află un puternic izvor în dreptul căruia se află Schitul Poiana Sihăstriei. Poiana Sihăstriei este locul unde se întâlnesc alte două trasee care vin tot de la Câmpulung Moldovenesc, marcate cu triunghi albastru şi triunghi galben (traseele.2 şi 3). Aşadar, din punctul aflat în apropiere de km 7, de la izvor, putem părăsi şoseaua şi urcând în Poiana Sihăstriei, continuăm drumul spre Motelul "Alpin" Rarău, pe cărarea marcată cu punct roşu, triunghi galben şi albastru, care intersectează în numeroase puncte serpentinele şoselei, dar care urcă pieptiş, solicitând eforturi fizice. În general, şoseaua urmează cursul văii Izvorului Alb, care curge pe sub abruptul prăpăstios al Tihăraiei, având, de data aceasta, aproape direcţia sud-nord. La km. 12, se întâlnesc Colţii Tihăraiei, aflaţi la altitudinea de aproape 1400 m. Pe ultimii 2 km vom avea mereu spre stânga (răsărit) vârful Rarău vizibil atât de pe şosea, cât şi de pe cărarea cu marcaj triplu. Ultima scurtătură ajunge în şaua dintre Munceii Rarăului şi vârful Rarău, la intersecţia cu şoseaua modernizată ce vine din valea Bistriţei, de la Chiril, la circa 1435 m altitudine (marcaj punct albastru, traseul 8). Aici este punctul de convergenţă al mai multor trasee (traseele 5,6,7,8,9 şi 13), trasee care vin din valea Moldovei, din vârful Giumalău şi din valea Bistriţei. În faţă se poate vedea Piatra Şoimului, iar spre stânga, Pietrele Doamnei, emblema Rarăului. Din intersecţie mergem spre stânga şi după circa 800 m (15 minute), ajungem în faţa Motelului "Alpin" Rarău, la 1520 m altitudine. La vârful Rarău, se poate ajunge în circa 40 de minute, pe drumul (nemodernizat) care se desprinde spre stânga din şosea, la ultima serpentină din faţa Motelului "Alpin", trecând pe lângă cabana Pastorală (aproximativ 2,5 km). De la Motel, pe cărarea dintre molizi, mergând spre apus, în 10 minute putem ajunge la Piatra Şoimului, unde se află un loc amenajat (împrejmuire metalică şi bănci) pentru a putea admira peisajele dinspre Giumalău, vârful Rarău, şaua Fundu Colbului, Munceii Rarăului şi valea Moldovei.

Legenda spune că stâncile din Piatra Buhei ar fi "din oasele balaurului pe care l-a dovedit Hălăuceanu, când a întemeiat Câmpulungul" (George Bodea, 1981)

Poiana Sihăstriei este nu numai punct de convergenţă a celor trei trasee, ci şi loc, al rememorării faptelor

cuprinse în legendele câmpulungenilor referitoare la Petru Rareş şi Doamna Elena. Din vechea ctitorie a mai rămas, în marginea poienii, doar un stâlp de piatră cu cruce. Întreaga construcţie a fost mutată, spune legenda, pe celălalt versant al Rarăului, la Chiril în 1775, anul când Bucovina a fost cedată de otomani Imperiului habsburgic, în ciuda protestelor vehemente ale Moldovei (Georg. Bodea, 1981).

Traseul 2: oraşul Câmpulung Moldovenesc (642 m) pe sub vârful Bodea (l037 m) - Poiana Sihăstriei (950 m) -Motelul "Alpin" Rarău (l520 m)
Marcaj: triunghi galben până în Poiana lui Mândrilă (890 m); triunghi albastru până în Poiana Sihăstriei; punct roşu până la Motelul "Alpin" Rarău *Durată:* 4 ore *Diferenţă de nivel:* 878 m *Caracteristici:* traseu accesibil tot timpul anului

Plecarea pe acest traseu se face din centrul oraşului, de la hotelul "Zimbru", pe Calea Bucovinei, până în dreptul cinematografului "Moldova", apoi spre dreapta către Spitalul Municipal şi Staţia de Salvare. Se merge pe Valea Seacă, acesta fiind numele atât al cartierului cât şi al pârâului. După parcurgerea a 2,5 km. din centrul oraşului, pe stânga drumului, lângă izvorul de la gura pârâului Bodea, afluent al Văii Seci, întâlnim indicatorul metalic cu marcaj triunghi galben. De aici traseul continuă, la stânga pe valea pârâului Bodea, aproape 1 km, îndreptându-se spre obârşia acestuia. Drumul urmează un urcuş pieptiş pe o diferenţă de nivel de circa 200 m, având în stânga vârful Bodea (1073 m). Din şaua de sub vârf, localizată la circa 970 m altitudine, traseul continuă spre dreapta, mergând pe culmea din sa, după aproape după 200 m, ajungem pe un alt vârf de pe Bâtca Bodii, la circa 1000 m, de unde se deschide o frumoasă perspectivă în toate direcţiile. Spre dreapta, în sensul urcuşului, se văd Valea Seacă şi Munceii Rarăului, vârfurile Runcu, Măgura Runcului şi între ele valea pârâului Mesteacăn şi Obcina Flocenilor, spre stânga valea - Izvorului Alb şi vârful Cucoara, iar în faţă, vârful Rarău, Pietrele Doamnei, Piatra Şoimului, apoi Popii Rarăului şi vârful Todirescu. Datorită orizontului larg deschis pe toată culmea Muntelui Bodea, acesta este unul dintre cele mai atrăgătoare trasee. Din locul de popas, aflat la circa 1000 m altitudine, traseul continuă tot pe Bâtca Bodii, pe la obârşiile câtorva pâraie, afluenţi ai Văii Seci, şi după circa 2,5 km se trece printr-o zonă împădurită şi se coboară până în Poiana lui Mândrilă (890 m), unde întâlneşte marcajul triunghi albastru care vine de pe Valea Seacă (traseul 3). De aici, se străbate încă aproximativ 1 km prin pădure şi se ajunge în Poiana Sihăstriei. Distanţa de circa 5-6 km rămasă până la Motelul "Alpin" Rarău, se poate parcurge fie pe scurtături (poteca având triplu marcaj), fie pe şoseaua modernizată, ambele fiind descrise la traseul 1.
Bâtcii Bodii este o zonă acoperită aproape în întregime cu păşuni şi fâneţe, numite aici „bordeie" sau "târle". Este un peisaj asemănător acelui din Ţara Dornelor, cu păşunile şi fâneţele despărţite de garduri făcute din trunchiuri subţiri de brad, pe care vara se pune fânul la uscat.

Traseul 3: oraşul Câmpulung Moldovenesc (642 m) -Valea Seacă-Poiana Sihăstriei (950) -Motelul „Alpin” Rarău (1520 m)
Marcaj: triunghi albastru până în Poiana Sihăstriei; punct roşu: Poiana Sihăstriei - Motelul "Alpin" Rarău Durata: 3 ore *Diferenţă de nivel:* 878 m *Caracteristici:* traseu accesibil tot timpul anului

Intrarea pe acest traseu se face tot din centrul oraşului, de la hotelul "Zimbrul", spre Valea Seacă, până la gura pârâului Bodii, ca şi la traseul 2. De aici, de la izvorul aflat la gura Pârâului Bodii, traseul continuă pe marcajul triunghi albastru, străbătând ultima parte a cartierului Valea Seacă. După 2,5 km se lasă în urmă ultimele gospodării şi se intră în pădure. Urmează 1,5 km de urcuş continuu, cu o diferenţă de nivel de aproape 200 m spre Poiana lui Mîndrilă (890 m) unde se întâlneşte şi marcajul triunghi galben, care vine pe sub vârful Bodea (traseul 2). În continuare, urmează acelaşi drum ca la traseul 2, prin Poiana Sihăstriei, spre Motelul "Alpin" Rarău. De reţinut este faptul că marea majoritate a semnelor de marcaj de pe acest traseu sunt plasate pe stâlpii liniei de curent electric.

Traseul 4:orasul Câmpulug Moldovenesc (650 m) -pârâul Mesteacăn-Munceii Rarăului -Motelul "Alpin" Rarău (1520 m)
Marcaj: bandă albastră, până sub vârful Muncelul (1577 m); bandă roşie de sub vârful Muncelul la Motelul "Rarău" *Durată:* 5 ore *Diferenţă de nivel:* 870 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara

Plecarea în acest traseu, care are o lungime de 17 km, se face din centrul oraşului, de la hotelul "Zimbrul", către vest, spre Sadova, pe Calea Transilvaniei pe care se află, pe partea dreaptă, tabla indicatoare a acestui traseu (altitudine 650 m). Intrarea propriu-zisă pe traseu se face prin pădure, având în dreapta muntele Măgura Runcului şi în stânga muntele Runc. În această porţiune, traseul străbate circa 1,5 km prin pădurea deasă de molid, urcuşul fiind destul de accentuat, cu o diferenţă de nivel de 20 m. De aici înainte, de pe obârşia pârâului Mesteacăn, cărarea trece printr-o zonă de pajişti, alcătuită, în cea mai mare parte, din păşuni şi fâneţe, având mereu în faţă silueta vârfului Prăşea (978 m) şi o perspectivă asupra oraşului Câmpulung Moldovenesc, vizibile fiind de cele patru înălţimi -Măgura Runcului (1176 m), Runcu (1129 m), Bodea (1073) şi Cucoara (944 m). Aici, pe vârful Prăşea, întâlnim şi marcajul punct roşu, care vine de la Pojorâta, pe văile Străjerului şi Prăşea (traseul 5) şi care se îndreaptă tot spre Motelul "Alpin" Rarău. După coborârea vârfului Prăşea, traseul are direcţia sud-vest, spre Obcina Flocească (sau Obcina Flocenilor, cum spun localnicii). Cărarea

trece pe sub Obcina Flocească (1259 m), într-un urcuş ceva mai accentuat, printre fânețe apoi urmând numeroase serpentine.

Se lasă în dreapta o stână, în dreptul căreia direcția cărării se schimbă spre sud-est. Traseul merge până la vârful Gura Plaiului (1308 m), pe o distanță de aproximativ 1 km apoi urmează culmea care este acoperită când de păşune, când de pădure. Aici se străbat o serie de munți mai mici denumiți muncei, şi şeile dintre ei - Munceii Rarăului - cunoscuți şi sub denumirea de Munceii înşirați. În porțiunea până la Gura Plaiului, traseul trece de stâna aflată chiar lângă cărare, apoi prin dreptul vârfului Gura Plaiului, care rămâne la stânga, la numai 50-60m, unde ajunge cărarea nemarcată ce vine de pe Valea Seacă la Munceii Rarăului. Traseul continuă tot pe culme spre poiana de sub vârful Muncelul, la 1450 m. Aici se întâlneşte drumul forestier care vine de la Pojorâta, pe văile Izvorul Giumalăului şi Colbu, având marcaj crucea galbenă (traseul 6) şi traseul de la vârful Giumalău care are marcaj bandă roşie (traseul 13). Traseul urmează în continuare drumul forestier, pe versantul de sud-est al Munceilor înşirați, şi după aproape 2,5 km, trece pe sub Muncelul Tihăraia (1470 m). La câteva sute de metri, drumul coboară în şaua dintre Munceii Rarăului şi Rarău, aflată la 1425 m, unde se întâlneşte cu poteca marcată cu triunghi roşu, care vine din valea Bistriței, de la Cabana Zugreni, pe pârâul Colbu (traseul 7), precum şi cu şoseaua modernizată care face legătura între Rarău şi Chiril, cu marcaj punct albastru (traseul 8). După numai o sută de metri traseul se uneşte cu şoseaua modernizată ce vine de la Câmpulung Moldovenesc şi pe care se ajunge la Motelul "Alpin" Rarău.

Munceii şi şeile dintre ei reprezintă o serie de munți mai mici (- Munceii Rarăului fiind cunoscuți şi sub denumirea de Munceii înşirați, toponim sugestiv, provenit din existența celor vreo cincisprezece muncei, cu altitudini de la 1230 m la maximum 1577 m.)

Traseul 5: comuna Pojorâta (700 m) -vârful Prăşea (978 m)- Munceii Rarăului -Motelul "Alpin" Rarău (1520 m)

Marcaj: punct roşu până în vârful Prăşea - sub vârful Muncelul (1577 m); bandă roşie: de sub vârful Muncelul la Motelul "Alpin" Rarău *Durată:* 3 ore *Diferență de nivel:* 820 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara

Traseul marcat începe de la bariera de cale ferată din partea de răsărit a localității Pojorâta, de unde se părăseşte drumul național 17. Urmează valea Străjii sau Străjerului, iar după trecerea căii ferate, drumul străbate o parte a satului Pojorâta, numită Fundu Pojorâtei. În față iar mai apoi în dreapta pot fi văzute cele două măguri alcătuite din dolomite şi acoperite de conifere - Adam (1041 m) şi Eva (980 m).

La prima bifurcare a drumului, traseul urmează drumul din dreapta şi străbate această parte a localității de-a lungul mai multor pâraie şi izvoare care izvorăsc din versantele de răsărit ale munților Adam, Bâtca Vâlcenilor (1161 m) sau Bâtca Nițanului (1263 m). Drumul urcă pe versantul acoperit cu păşuni şi fânețe şi trece pe sub măgura Adam şi Bâtca Vâlcenilor, în aproapiere de confluența văilor Straja şi Prăşea, iar în continuare însoțeşte numai valea pârâului Prăşea. Ultima porțiune a traseului, pe la obârşia pârâului Prăşea, trece prin păşuni şi fâşia de pădure şi se îndreaptă spre vârful Prăşea (978 m). Aici se întâlneşte poteca marcată cu bandă albastră care vine de la Câmpulung Moldovenesc, pe valea pârâului Mesteacăn (traseul 4). În continuare, drumul urmează acest traseu, pe sub Obcina Flocenilor, vârful Gura Plaiului, Munceii Rarăului, Motelul "Alpin" Rarău.

Abundența calcarului a determinat dezvoltarea unei industrii țărăneşti: văraria sau producerea varului încă din cele mai îndepărtat timpuri ale perioadei feudale, fapt atestat de numeroase documente istorice şi până în prezent.

Traseul 6: comuna Pojorâta (700 m)-valea Izvorului Giumalăului - valea pârâului Colbu - saua Fundu Colbului (1285 m) - Motelul "Alpin" Rarău (1520 m)

Marcaj: cruce galbenă până la şaua Fundu Colbului; bandă roşie: şaua Fundu Colbului - Motelul "Alpin" Rarău *Durata:* 4 ore *Diferență de nivel:* 820 m *Caracteristici:* drum forestier, accesibil pentru turişti numai vara; circa 15 km lungime

Pe acest traseu se intră din gara Pojorâta, spre vest (spre Valea Putnei şi Vatra Dornei). După circa 250 m în dreptul barierei de cale ferată se merge spre stânga, pe drumul de pe malul drept al pârâului Izvorul Giumalăului. De la bariera de cale ferată sunt circa 4 km pe valea pârâului Izvorului Giumalăului, până la confluența cu pârâul Chilia, primul afluent mai mare pe partea stângă.

După confluența cu pârâul Chilia, de unde valea se numeşte Colbu, urmează cea cu Pârâul Şurii, afluent pe stânga, confluența localizată la 1 ,5 km de la gura Chiliei. După podul de pe pârâul Colbu şi după câteva sute de metri se intră în pădure, unde încep serpentinele pe o distanță de circa 5 km, până în Şaua Fundu Colbului (1285 m). Aici se întâlneşte traseul 13 care vine dinspre dreapta, de la vârful Giumalău, marcat cu bandă roşie. Până în şaua Fundu Colbului, traseul măsoară circa 10 km de urcuş continuu, cu o diferență de nivel de peste 600 m. Din şa, traseul urcă în pantă lină şi după câteva sute de metri se ajunge pe pajiştea subalpină, la izvoarele de sub vârful Muncelul (1577 m). Aici se întâlneşte şi poteca care vine de la Câmpulung Moldovenesc, pe valea pârâului Mesteacăn şi Munceii înşirați (marcaj bandă albastră, traseul 4) şi pe care se continuă drumul pe sub Muncelul Tihăraia şi şaua dintre Rarău şi Munceii Rarăului, până la Motelul "Alpin" Rarău.

Gospodăriile din zona au multe anexe dispuse împrejurul curții, acareturi în formă de patrulater, alcătuind aşa-

numitele gospodării cu ocol întărit, cu tradiţii îndepărtate în negurile istoriei românilor din aceste parte a ţării.

Traseul 7 :Cabana Zugreni (745 m) - pârâul Colbu - Motelul "Alpin" Rarău (1520 m)
Marcaj: triunghi roşu *Durată* : 3 ore *Diferenţă de nivel:* 775 m *Caracteristici:* traseul accesibil numai vara; pe o porţiune de l,5 km lungime, diferenţa atinge nivelul de 400 m

Punctul de plecare este Cabana Zugreni, situată la circa 100 m amonte de confluenţa pârâului Colbu cu Bistriţa. De aici traseul se angajează în partea stângă, pe valea pârâului Colbu. Intrarea propriuzisă pe acest traseu se face la gura pârâului Colbu. De-a lungul celor 3,5 km, direcţia generală a traseului este sud -nord, iar diferenţa de nivel este de 170 m. De la capătul drumului forestier, unde se află construcţiile brigăzii silvice, traseul merge spre dreapta, spre nord-est. După cei 1 ,5 km care trec pe lângă un şir de halde de steril, urmează o fostă cabană forestieră.

De aici începe o porţiune de urcuş abrupt, pe valea pârâului pe o distanţă de circa jumătate de kilometru, apoi pe un versant abrupt, cale de aproximativ 1 km. Traseul ajunge în şoseaua modernizată care vine de la Chiril (traseul 18). Traseul continuă pe şoseaua modernizată, spre stânga şi după numai 100-150 m se ajunge în şaua dintre Rarău şi Munceii Rarăului, de unde se continuă drumul spre Motelul "Alpin" Rarău.

Traseul 8 : satul Chiril (725 m) - pârâul Chiril - Motelul "Alpin" Rarău (1520 m)
Marcaj: punct albastru *Durată:* 3 ore; 11 km pentru autovehicule *Diferenţă de nivel:* 796 m *Caracteristici:* traseul accesibil tot timpul anului; şosea modernizată.

Satul Chiril situat între Bicaz şi Vatra Dornei, pe drumul naţional 17 B, este aşezat pe valea pârâului cu acelaşi nume. Traseul urmează şoseaua modernizată dar care în momentul de faţă este prost întreţinută. Prima porţiune a traseului străbate partea satului situată de o parte şi de alta a pârâului Chiril. Spre stânga (vest) se află Bâtca Vulpărici, Dealul Toancelor şi Poiana lui Traistă. Apoi se succed Bâtca Afmetu şi Bâtca Prelucile. Dinspre est, pârâul Chiril primeşte doi afluenţi: Afmetu şi Pârâul lui Hulubac. La 3 km de la şoseaua naţională, este confluenta dintre pârâul Chiril şi pârâul Valea Toancii. La această confluenţă se întâlnesc, în dreapta, drumul nemodernizat care duce spre localitatea Gemenea (şi mai departe spre Slătioara şi Câmpulung Moldovenesc sau spre Frasin şi Gura Humorului), cu drumul care urmează Valea Toancii, spre Motelul "Alpin". Traseul urmează Valea Toancii, pe şosea.

În partea stânga se poate vedea Dealul Toance iar în dreapta Bâtca înaltă. Traseul urmează fie şoseaua, fie unele scurtături marcate. Aproximativ la mijlocul distanţei, este Poiana Tăieturii, sau a schitului Rarău, loc de popas, din care, spre dreapta, se poate ajunge la schitul Rarău.

Schitul Rarău adăposteşte Icoana Făcătoare de Minuni a Maicii Domnului, loc de pelerinaj a mii de credincioşi. De la schitul Rarău, se poate ajunge la Motelul "Alpin" şi pe o potecă nemarcată care străbate pădurea care acoperă cele două culmi aflate la sud de Rarău - Bâtca Runculeţului, traseul spre vest şi Bâtca Runculiciorului, spre răsărit, pe valea Ciurgăului. După circa 2 km distanţă, cu diferenţă de nivel de peste 500 m, poteca iese în zona subalpină. Traseul lasă în stânga Piatra Zimbrului şi intersectează poteca care vine de la Slătioara spre Rarău peste muntele Todirescu (traseul 9) şi continuă spre stânga, pe marcaj triunghi roşu, până la Motelul "Alpin". Traseul principal, şoseaua merge prin Poiana Schitului Rarău, Poiana Călugărilor de sub Bîtca Runculeţului, până la fostul canton silvic, aflat în marginea şoselei. De aici, se poate merge pe jos spre Motelul "Alpin" pe o scurtătură, care urmăreşte pârâul Izvorul Rece. După Poiana Călugărilor, soseaua ocoleşte versantul de apus a Bâtcii Runculeţului şi Piatra Şoimului. La ieşirea din pădure, se întâlneşte traseul de culme marcat cu triunghi roşu (traseul 7), precum şi traseele care vin din Câmpulung Moldovenesc (traseele 4, 5, 6 şi 13) care converg spre Motelul "Alpin" Rarău.

În zonă se află câteva ferăstraie vechi, acţionate de apele pârâului Chiril, interesante mai ales sub aspect etnografic.

Traseul 9: satul Slătioara (730 m) - Codrul secular Slătioara - vârful Todirescu (1487 m) - Popii Rarăului - vârful Rarău (1651 m) – Motelul "Alpin" Rarău (1520 m)
Marcaj: triunghi roşu *Durată:* 4 ore *Diferenţă de nivel:* 790 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara şi necesită avizul organelor silvice pentru traversarea rezervaţiei "Slătioara". *Camparea şi focul în rezervaţie sunt interzise.*

Traseul începe din satul Slătioara, în care se ajunge atât din Câmpulung Moldovenesc, cât şi din Frasin. După traversarea satului şi după primul pod, la numai 100 m, se merge spre dreapta. Din intersecţie, marcajul triunghi roşu călăuzeşte traseul până la cantonul silvic. Acesta este punctul de unde începe ascensiunea spre Rarău şi unde se desparte de traseul marcat cu cruce albastră (traseul 11). Al doilea drum de acces spre Slătioara este cel din Frasin spre Ostra. Din satul Stulpicani, pe şosea modernizată, drumul local se înscrie pe valea pârâului Gemenea, până în dreptul satului omonim, urmând apoi valea Slătioarei, pe aproximativ 19 km. De la cantonul silvic, aflat la capătul de vest al satului Slătioara, drumul traversează rezervaţia naturală Codrul secular Slătioara, ceea ce impune anumite restricţii în circulaţia turistică. Accesul pe acest traseu se face numai cu aprobarea organelor de resort, reprezentate aici prin Şeful de district.

Traseul continuă prin curtea cantonului, pe drumeagul străjuit de molizi spre codrul secular. Traseul străbate pe o

scurtă distanță zona de protecție a rezervației, apoi rezervatia propriu-zisă, cale de aproape 3 ore, pe Bâtca cu Plai, având în dreapta Pârâul Ursului şi Bâtca Leşi, iar în stânga Pârâul lui Ion şi Bâtca Neagră. În rezervație - cu o suprafață de 854,30 ha (inclusiv suprafața rezervației din Muntele Todirescu, de circa 44 ha), ocupând cea mai mare parte a versantului răsăritean al Rarăului - sunt ocrotiți nu numai arborii - molidul, tisa, fagul, paltinul de munte - ci şi o serie de alte plante, ca papucul doamnei, tulichina pitică, foaia grasă, vulturica, crinul de pădure, iar pe stâncării albumița sau floarea de colț. Aici se întâlnesc cioatele unor molizi uriaşi, în vârstă de 300-400 şi chiar 500 de ani. La ieşirea din codru, traseul străbate o altă mare rezervație botanică, Poiana Todirescului, în care sunt ocrotite ghințura, sângele voinicului, floarea dc colț, argințica, gălbinarea, foaia grasă, curechiul de munte, bulbucii, arnica, poroinicul, bumbăcărița, tufişuri de ienupăr pitic, pâlcuri de jneapăn etc. Din Poiana Todirescului (unde întâlnim traseul de culme - bandă roşie), cărarea urmează, în general, fosta potecă grănicerească, trecând pe sub vârful muntelui Todirescu (1487 m), care rămâne imediat în dreapta, după care trece din nou printr-o fâşie de pădure. Poteca continuă, de aici înainte, numai pe pajiştea subalpină, lasă în dreapta Popii Rarăului, apoi prin şaua Ciobanilor (1550 m) aflată între Popii Rarăului şi Rarău, după care trece printre Vârful Rarău (1651 m), în dreapta, şi Piatra Zimbrului, în stânga, iese în drumul neamenajat ce coboară în serpentine de la vârful Rarău, iar mai departe pe lângă Pietrele Doamnei, se ajunge la Motelul "Alpin " Rarău.

Traseul 10: oraşul Câmpulung Moldovenesc (620 m)-pârâul Valea Caselor -pârâul Moara Dracului -şaua Ciobanilor (1550 m) -vârful Rarău (1651 m) - Motelul "Alpin" Rarău
Marcaj: cruce roşie *Durată:* 5 ore *Diferență de nivel:* 900 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara

Traseul începe de la gara Câmpulung - Est, urmând şoseaua Câmpulung Moldovenesc - Suceava (DN 17), până în marginea de est a oraşului. După aproximativ 1 km, traseul se abate spre dreapta, pe Valea Caselor, pe o distanță de circa 3,5 km, pe drumul forestier. Orientativ, în dreapta este Bâtca Mărcuşan, cu înălțime maximă în vârful Hâga (1093 m), iar în stânga Pietrele Arse (l020 m) şi Vârful Mare (1163). De la confluență, poteca o ia la dreapta, pe pârâul Moara Dracului, prin pădure. Cheile Moara Dracului, tăiate în dolomite, se desfăşoară pe 60-70 m lungime şi impresionează prin îngustimea lor de 4-5 m şi prin pereții verticali, cu numeroase surplombe. Declarată rezervație naturală în 1971, cheile constituie o rezervație cu caracter complex, geologic şi geomorfologic, pe o suprafață de 10 ha. Aici sunt ocrotite cheile, dolomitele calcaroase constitutive, precum şi o serie de plante şi animale. După chei, poteca trece prin poiana de sub vârful Hâga (1093 m) şi apoi prin pădure, îndreptându-se spre capătul nordic al Popilor Rarăului, spre şaua Ciobanilor. Aici se întâlneşte marcajul cruce galbenă care vine de la Câmpulung Moldovenesc, pe valea pârâului Limpedea (traseul 12). Traseul intersectează în şaua Ciobanilor marcajul triunghi roşu (traseul 9), şi continuă spre vârful Rarău şi Motelul "Alpin" Rarău.

Traseul 11 orasul Câmpulung Moldovenesc (620 m)-pârâul Şandru -satul Slătioara- şaua Ciobanilor-vârful Rarău (1651 m) -Motelul "Alpin" Rarău
Marcaj: cruce albastră *Durată:* 5-6 ore *Diferență de nivel:* traseu accesibil numai vara

Traseul se desfăşoară, la început, în comun cu traseul 10, de la gara Câmpulung - Est la gura pârâului Şandru, apoi pe valea acestuia, pe versantul stâng al văii, prin pădure, până în pasul de culme Prihodişte apoi pe valea pârâului Prihodişte, până în satul Slătioara, la cantonul silvic . De la cantonul silvic, traseul merge spre dreapta, urmând valea pârâului Ciurgău, străbătând apoi satul Slătioara. Acest traseu, ca şi traseul 9, trece prin Codrul Secular Slătioara. De la ieşirea din sat, poteca străbate pădurea, până sub Popii Rarăului (pe versantul de răsărit). De aici se poate merge spre nord (dreapta), unde se întâlneşte marcajul cruce roşie care vine de la Câmpulung Moldovenesc pe Valea Caselor şi Moara Dracului (traseul 10), sau spre nord (stânga) unde se intersectează marcajul triunghi roşu de la Slătioara (traseul 9) şi traseul de culme marcat cu bandă roşie. Drumul spre Motelul "Alpin" Rarău, se face pe la Şaua Ciobanilor, după traseul 9.

Traseul 12: oraşul Câmpulung Moldovenesc (620 m) - pârâul Izvorul Alb - valea Limpede - şaua Ciobanilor - vârful Rarău (1651 m) - Motelul "Alpin" Rarău
Marcaj: cruce galbenă *Durată:* 5 ore *Diferență de nivel:* 900 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara

Plecarea pe traseu se face din gara Câmpulung - Est, urmând traseul 1, pe valea Izvorului Alb, pe şoseaua modernizată, până dincolo de Cheile Izvorului Alb şi Piatra Buhei. La 3 km distanță de la şoseaua națională şi 1,2 km de la Piatra Buhei, Izvorul Alb primeşte unul din afluenții săi mai mari pe dreapta, pârâul Limpedea. Traseul continuă spre stânga, pe valea Limpedea, pe lângă fosta carieră de exploatare a calcarului. După 2 km de la intrarea pe valea Limpedea poteca intră în pădure până în şaua Ciobanilor. Traseul întâlneşte poteca marcată cu cruce roşie, de pe Valea Caselor şi Moara Dracului (traseul 10), care vine tot de la Câmpulung Moldovenesc. Zona de pădure este o porțiune grea, datorită diferențelor de nivel în special a celor de sub şaua Ciobanilor. De aici, drumul este comun cu cel care vine din Codrul secular Slătioara (traseul 9) şi continuă spre Motelul "Alpin" Rarău.

Traseul 13 : oraşul Vatra Dornei (800 m) - pârâul Chilia - Obcina Mare (1245 m) -Obcina Mica (1322 m) - Poiana Ciungi (1550 m) - vârful Giumalău (1857 m) - şaua Fundu Colbului (1285 m) - Motelul "Alpin"

Rarău

Marcaj: bandă roşie *Durată:* 9 ore (Vatra Dornei - vârful Giumalău 5-6 ore; vârful Giumalău - vârful Rarău 3-4 ore) *Diferenţă de nivel:* 1057 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara

Traseul începe de la confluenta pârâului Chilia cu Bistriţa Aurie. Valea Bistriţei, puţin mai în aval, primeşte, pe dreapta, apele Dornei. Traseul continua pe marcajul bandă roşie, pe valea pârâului Chiliei, cu versantele acoperite de fâneţe parcelate, cu odăi şi grajduri. Pe circa 5 km se merge pe drumul forestier, având în stânga (apus) Arşiţa Andrăşeşti şi vârful Drăncani (1231 m) şi în dreapta (răsărit) vârful Bârnărel (1321 m). După pasajul prin pădure, drumul străbate o primă mare poiană, apoi din nou o pădure de molizi. Din obârşiile Pârâul Chilia, sub vârful Obcina Mare (1243 m), se părăseşte drumul forestier şi se merge spre dreapta. Poteca trece printr-o sa, apoi urcă un alt vârf al Obcinei Mari şi iese din Poiana Obcinei Mici, acoperită cu păşune. Din Poiana Obcinei Mici se deschide priveliştea panoramica: în faţă (spre nord-est) vârful Obcina Mică (1322 m), peste care trece marcajul în continuare, apoi la dreapta vârfului Poiana Mesteceni (1200-1250 m) şi Vârful Mesteceni (1256 m), spre sud se văd vârfurile Bârnărel (1321 m) şi Corhana Gheorghiţenilor (1176 m). Din poiana Obcinei Mici mai departe, traseul parcurge un drum de culme, pe cumpăna apelor dintre Bistriţa (pâraiele Argestru, Chilia, Gheorghieni, Giumalău, Rusca) şi Moldova (Putna Mare şi Putna Mică). De la vârful Obcina Mare la Bobeica Ciungilor, drumul care urmăreşte cumpăna apelor este cunoscut sub denumirea de Plaiul Giumalăului. Poteca trece prin pădure şi apoi peste vârful Obcina Mică; în dreapta rămân vârful Mesteceni şi Poiana Penteni. După numai 3 km, distanţă pe care drumul se menţine, în general, sub 1300 m altitudine, se întâlnesc traseele ce vin din satul Valea Putnei prin Poiana Iţcani (pe valea Putnei Mici) şi de la Cabana Mestecăniş marcate cu triunghi roşu (traseele 17 şi 20). Aici se schimbă direcţia de mers, spre est-nord-est; în dreapta rămâne marea Poiană Ticşeni, poteca continuându-se până la Poiana Ciungi de sub Giumalău. Pe toată această porţiune, de la Poiana Obcinei Mici la Poiana Ciungi, poteca este largă, aproape ca un drum carosabil, fiind străjuită de molizii pădurii care acoperă în întregime zona. Aproape de culme se iese în Poiana Ciungi, o poiană mare, având în stânga vârful Poiana Ciungilor (1513 m), sub care se află mai multe izvoare. Se parcurge spre est poiana, spre vârful Giumalău, care se înalţă în faţă. La ieşirea din Poiana Ciungi, la circa 1500 m altitudine, poteca trece pe sub poala pădurii, care rămâne în dreapta şi urcă lin până pe la 1600 m. La numai câteva sute de metri, dinspre stânga vine şi cărarea de la Valea Putnei prin Poiana Iţcani şi Poiana Scăldători, marcaj bandă galbenă (traseele 18). Ambele trasee (marcaj bandă roşie şi bandă galbenă) se îndreaptă spre vârful Giumalău, ultima porţiune fiind abruptă, cu o denivelare de peste 250 m, pe o distanţă de aproape 1 km. De pe vârful Giumalău, de la 1857 m, se deschide una din cele mai fascinante panorame din Carpaţii României. Spre nord şi nord-est se profilează Obcinile Bucovinei, spre răsărit silueta zveltă a Rarăului, spre sud-est şi sud în prim-plan coama zimţată a vârfurilor Bogolin şi Pietrosu Bistriţei, iar în planuri mai îndepărtate valurile împietrite ale Munţilor Bistriţei, Stânişoarei şi în ultimul plan, "pionul" Moldovei, Ceahlăul. Spre vest se desluşesc Călimanul şi Munţii Bârgăului, având în prim-plan Ţara Dornelor, iar spre nord-vest Masivul Suhard şi în ultimul plan, creasta alpină a Munţilor Rodnei şi Munţii Maramureşului.

După cum s-a arătat, vârful Giumalău reprezintă un punct de concentrare a traseelor din acest masiv. Astfel, aici se adună traseele de la Valea Putnei prin Poiana Iţcani şi peste munţii Sapele, Alunul, din valea Bistriţei pe pârâul Chilia, cel peste vârful Bârnărel, pe văile pâraielor Rusca şi Giumalăului, pe Piciorul Ruscăi şi pe Piciorul Ţepuşelor, ca şi acela din Pasul Mestecăniş (traseele 13,14,15,16,17,18,19 şi 20). De aici, din vârful Giumalău, turiştii, pot să se abată la Cabana Giumalău, aflată la sud de vârf, la circa 1600 m altitudine. De la vârful Giumalău, traseul se continuă printr-un coborâş pc o pantă foarte abruptă, pe versantul opus (de răsărit) al cupolei Giumalăului, poteca cotind mereu printre jnepeni şi ienuperi. Cam pe distanţa de 1 km se coboară de la 1857 m la 1600 m, după care poteca urmează cumpăna de ape între Bistriţa (bazinul Pârâului Colbu) spre dreapta şi Moldova (bazinul Pârâului Şurii) spre stânga. În continuare, poteca coboară mereu pe această culme despărţitoare de ape şi după încă 1 km străbate o zonă presărată cu stânci, situată la 1400-1450 m altitudine; este Poliţa Caprelor. Drumul continuă, coboară uşor şi după încă un kilometru se ajunge în punctul cel mai de jos al acestei părţi a traseului, la circa 1285 m, în şaua Fundu Colbului. Aici, în şa, iese şi drumul forestier ce vine de la Pojorâta, marcaj cruce galbenă (traseele 6). De aici până la Motelul "Alpin" Rarău traseul urmează drumul forestier, iar de la izvoarele de sub Munceii înşiraţi este comun şi cu poteca ce vine de la Câmpulung Moldovenesc pe valea pârâului Mesteacăn, marcată cu bandă albastră şi de la Pojorâta peste vârful Prăşea, marcaj punct roşu (traseele 4 şi 5)

Traseul 14 : oraşul Vatra Dornei (800 m) - gura pârâului Chilia - vârful Bârnărel (1321 m) - vârful Obcina Mică (1322 m)

Marcaj: bandă albastră *Durată*: 2 ore *Diferenţă de nivel:* 522 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara; în timpul iernii este accesibil numai turiştilor experimentaţi

Plecarea se face din oraşul Vatra Dornei, ca şi în cazul traseului 13. De la coltul cimitirului oraşului, se merge spre dreapta pe un drumeag, pe o distanţă de aproximativ 500 m, paralel cu DN 17 B şi valea Bistriţei. După un cot de 90° , poteca se îndreaptă spre nord-nord-est. În general, traseul are două aspecte. În prima parte urmează versantul sud-vestic al Muntelui Bârnărel, iar în cea de a doua, după vârf, merge pe culmea acestui munte. În prima parte, poteca trece printre fâneţe şi păşuni cu numeroase odăi şi grajduri, lângă care, începând din luna august, se înalţă stogurile de fân. Urcuşul nu este prea greu, dar continuu, pe distanţa de circa 2,5 km, până în dreptul vârfului - de la 800 m în valea Bistriţei, la 1250 m vest de vârf. Aşadar, vârful Bârnărel (1322 m) rămâne în dreapta. Datorită faptului că regiunea este acoperită aproape

în întregime cu pajişti. Se deschide o frumoasă perspectivă asupra văii Bistriţei şi parţial asupra văii Neagra Şarului, afluent al Bistriţei, pe partea dreaptă. Spre răsărit se profilează muntele Corhana Gheorghiţenilor (1176m), iar în faţa acestuia, de cealaltă parte a Bistriţei (pe malul drept), muntele Corhana, vârful cel mai înalt al acestuia, Spaima (1054 m) şi, mult mai departe, Pietrosu Bistriţei (1791 m). După circa 3 km, poteca ajunge la vârful Obcina Mică (1322 m), de unde se continuă traseul pe marcaj bandă roşie spre Vârful Giumalău (traseul 13).

Traseul 15: Satul Rusca (780 m) - pârâul Rusca - pârâul Giumalău - cabana Giumalău (1600 m)
Marcaj: punct roşu *Durată:* 4 ore *Diferenţă de nivel:* 820 m *Caracteristici:* drum forestier, accesibil şi iarna.

Intrarea pe acest traseu se face din satul Rusca, pe drumul care se desprinde spre stânga din DN 17 B, după traversarea podului de peste Bistriţa, aflat la km 13,5 de la Vatra Dornei. După ce se trece prin faţa şcolii, care rămâne în dreapta, drumul forestier se îndreaptă spre nord, pe valea pârâului Rusca; după aproximativ 1 km rămân în urmă ultimele case ale satului. Drumul se menţine pe valea Ruscăi încă 3 km, până la fostul canton silvic, actualmente cabana şcolară. Valea este destul de îngustă şi mărginită, spre dreapta, de Piciorul Ruscăi şi muntele Caldu, iar spre stânga muntele Mesteceni, cu vârful ononim. Până la cantonul silvic, situat la circa 1000 m altitudine, urcuşul este lin, diferenţa de nivel fiind în jurul a 240 m. În dreptul cantonului silvic, pârâul Rusca, ce-şi trage izvoarele din Poiana Ticşeni şi de sub culmea Plaiului Giumalăului, primeşte ca afluent, pe stânga, pârâul Giumalăului. Drumul forestier continuă spre dreapta, pe valea Giumalăului, din ce în ce mai îngustă şi cu versantele acoperite în întregime cu pădure. Porţiunea de drum de pe valea Giumalăului, circa 4 km, se parcurge relativ uşor, urcuşul fiind lin, de la circa 1000 m la cantonul silvic, până la aproximativ 1400 m, la cabana forestieră aflată în obârşie. Abia ultima parte a traseului, de la cabana forestieră la cabana Giumalău, necesită eforturi mai mari. Drumul este construit însă în serpentine largi, prin pădure. La ieşirea din pădure la golul subalpin, în faţă, la numai câteva sute de metri, se află cabana Giumalău, de unde se poate ajunge la vârful Giumalău.

Traseul 15. A : Satul Rusca (780 m) - Piciorul Ruscăi - vârful Bobeica (1451 m)~cabana Giumalău (1600 m) -vârful Bobeica (1451 m)-cabana Giumalău (1600 m) -vârful Giumalău (1857 m)
Marcaj: punct roşu *Durată:* 4 ore *Diferenţă de nivel:* 1077 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara; iarna este accesibil pentru turiştii şi schiorii experimentaţi.

Traseul începe din satul Rusca, aflat la 11 km de Vatra Dornei, pe DN 17 B. După intrarea în sat, în dreptul km 13,5 se trece podul peste Bistriţa, aici fiind o dublă confluenţă, în Bistriţa, ducându-şi apele două pâraie ce poartă acelaşi nume: Rusca.

Unul pe dreapta, venind dinspre sud-est, cu izvoarele în Munţii Bistriţei, altul pe stânga, cu obârşiile, în Giumalău. De la confluenţă lăsăm drumul naţional şi ne angajăm spre stânga (nord), prin faţa şcolii, pe uliţa din sat. După câteva sute de metri se părăseşte drumul forestier care urmăreşte pârâul Rusca şi se merge spre dreapta, pe poteca ce trece printre odăi şi fâneţe, urcând pe Piciorul Ruscăi. Poteca trece alternativ prin pădure, fâneaţă sau pe sub poală de pădure şi după numai 1,5 km iese în margine de poiană, pe Runcul Ruscăi. Vârful de 1220 m rămâne în stânga, poteca trece în diagonală spre dreapta prin poiană, reintră în pădure şi interceptează din nou poiana, la marginea sa de nord. De aici înainte începe urcuşul pe muntele Caldu, mergând prin pădure şi tot pe culme, trecând peste vârful Bobeica (1452 m), prin marea poiană de la izvoarele pârâului Călineşti, izvoare aflate la marginea din dreapta a poienii, apoi din nou prin pădure, după care, în dreptul vârfului Caldu (1574 m), se ajunge pe pajiştea subalpină. De la poiana de pe Runcul Ruscăi până la vârful Caldu, care rămâne în stânga, după 3 km, este o diferenţă de nivel de peste 370 m. De la ieşirea pe pajiştea subalpină, poteca trece pe lângă o stână, care rămâne în stânga, apoi printr-o şa, după care urcă din nou până la 1600 m, în faţa cabanei Giumalău. De la cabană, traseul continuă printr-un urcuş pieptiş, pe pante foarte abrupte, înierbate, până la monumentul aflat pe vârful Giumalău, la 1857m.

Traseul numărul 16: Cabana Zugreni (745 m) - Piciorul Ţepuşelor -cabana Giumalău (1600 m) -vârful Giumalău (1857 m)
Marcaj: punct albastru *Durată:* 4 ore *Diferenţă de nivel :* 1112 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara

De la cabana Zugreni trecând Bistriţa pe podul de lemn, se iese în şoseaua naţională, după care, spre aval, la numai 100 m, se află gura pârâului Colbu. Intrăm pe valea pârâului, pe drumul forestier şi după numai vreo 200-300 m, spre stânga, pe un mic afluent al Clubului, începe traseul spre Masivul Giumalău, unul dintre cele mai scurte, dar şi mai grele datorită diferenţelor de nivel. Pe o distanţă de circa 500 m şi o diferenţă de nivel de 330 m, poteca iese pe capătul de sud-est al Piciorului Ţepuşelor, de unde urcuşul devine ceva mai uşor, dar destul de monoton, deoarece se merge numai prin pădure deasă de molid. Abia după aproximativ 2 km de la plecare, poteca iese într-o mică poiană, la peste 1400 m altitudine, având în stânga bazinului pârâului Arşineasa (afluent pe stânga al Bistriţei, amonte de cabană) şi marea poiană de la obârşia acestuia, iar în dreapta bazinului pârâului Colbu. Poteca străbate poiana pe distanţa de aproximativ 300 m, apoi o fâşie de pădure lată de numai 100 m, după care iese pe păşunea subalpină. După încă 200-300 m, pe sub poalele pădurii aflată în dreapta, poteca ajunge la altitudinea de 1600 m; către stânga, la circa 500 m, se află cabana Giumalău.

Traseul însă continuă încă 1,5 km, cu direcția nord, tot pe sub poala pădurii din dreapta, după care se înscrie pe pantele abrupte de sub vârf, întâlneşte poteca de la cabană, marcată cu punct roşu, ce vine de la satul Rusca şi iese pe cupola vârfului Giumalău, la 1857 m.

Traseul numărul 17: Satul Putnei (835 m) -Poiana Ițcani (935 m) -valea Putna Mică -cota 1299 (din poienița de la cota 1299 m se poate merge: spre dreapta, pe marcaj triunghi roşu, la cabana Mestecăniş (circa 4 ore); -spre stânga,pe marcaj bandă roşie, la vârful Giumalău (circa 2 ore) -spre sud, tot pe bandă roşie, putem coborî la Vatra Dornei (circa 3 ore).
Marcaj: triunghi roşu *Durata:* 4 ore *Diferență de nivel:* 1022 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara ; iarna este accesibil numai până la Poiana Ițcani.

Intrarea în traseu se face din satul Valea Putnei, unde se poate ajunge fie cu trenul, coborând în stația de cale ferată cu acelaşi nume, fie cu autobuzul, pe drumul național 17, Suceava - Câmpulung Moldovenesc - Vatra Dornei, caz în care se coboară în zona gării. Din apropierea acesteia, la circa 100 m în amonte (spre Mestecăniş şi Vatra Dornei), se merge spre stânga, traversând calea ferată şi spre drumul forestier care merge spre exploatările situate în bazinul celor două pârâuri Putna -Mare (sau Pârâul Roşu) şi Mică.Drumul forestier străbate valea pârâului Putna Mare, pe malul drept, după numai 1 ,5 km de la şoseaua națională, pe partea dreaptă se află păstrăvăria de la Valea Putnei, una din cele mai mari din țară. De-a lungul întregului traseu până în Poiana Ițcani, drumul forestier urmăreşte valea Putnei, având în stânga muntele Sapele, de unde Putna primeşte ca afluenți pârâul Strungii, pârâul Iacob şi pârâul Văcăria, iar în dreapta muntele Piciorul Lat (1233 m), de unde se remarcă ca afluent mai mare pârâul Chiril. În Poiana Ițcani se află confluența celor două Putne - Mare (Pârâul Roşu), venind dinspre stânga (nord est) şi Mică, venind dinspre dreapta (sud).

La podul de peste Putna, în fața fostei cabanei a întreprinderii forestiere, drumul se bifurcă. Poteca marcată merge spre Obcina Mică, pe valea Putnei Mici, pe un alt drum forestier, continuându-se pe Putna Mare. Traseul urmează drumul forestier de pe Putna Mică. Pe cei 2,5 km, din Poiana Ițcani până la cabana forestieră din bazinul superior al Putnei Mici, se urcă de la 935 m la 1038 m. Din fața cabanei forestiere se desprinde spre dreapta poteca pe care se continuă traseul marcat până în poienița de la cota 1299 m, urcuşul fiind ceva mai greu, pe distanța de aproape 1,5 km diferența de nivel fiind de 261 m. La punctul ce marchează cota 1299 m întâlnim traseul marcat cu bandă roşie care vine de la Vatra Dornei peste Obcina Mare (traseul 13) şi se îndreaptă spre vârful Giumalău. Pentru turiştii care din Poiana Ițcani vor sa urce direct la vârful Giumalău se recomandă ca de la cabana forestieră de pe Putna Mică să continue traseul marcat cu bandă galbenă, având în vedere că este mai scurt (traseul 18)

Traseul numărul 18: Satul Valea Putnei (835 m) -Poiana Ițcani (935 m) -Poiana Roşului, -poiana lui Alcxa -Poiana Scăldători -Poiana Ciungi -vârful Giumalău (1857 m)
Marcaj: bandă galbenă *Durată:* 5 ore *Diferență de nivel:* 1022 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara; iarna este accesibil numai până în Poiana Ițcani.

Plecarea se face, ca şi la traseul 17, din satul Valea Putnei, până în Poiana Ițcani; de aici mergem spre stânga, prin fața cabanei forestiere, pe Putna Mare (Pârâul Roşu). După circa 100 m se trece pârâul pe pod şi se urcă spre cabana silvică, lăsând în dreapta cea de a doua cabană a muncitorilor forestieri. Poteca continuă să urce pe versant, iese în marginea Poienii Roşului, care rămâne spre dreapta şi intrând în pădure, începe să urce pe muntele Muchia Sterparului. După numai 1 km parcurs prin pădure intrăm în Poiana lui Alexa, la circa 1200 m altitudine. Poteca străbate poiana pe la mijloc şi reintră în pădure, angajându-se pe culmea principală a Muchii Sterparului, care separă bazinul Putnei Mici, aflat spre dreapta, pe acela a Pârâului Roşu, aflat spre stânga. După 1 km de la ieşirea din Poiana lui Alexa, se intră în Poiana Scăldători. Din poiană, spre stânga (nord) se vede unul din vârfurile muntelui Muchia Sterparului (1451 m), acoperit în întregime de pădure, ce face parte din rezervația forestieră Codrul secular Giumalău - Valea Putnei, în care, pe o suprafață de 314,20 ha, este ocrotit arborele pur de molid, cu o vârstă de peste 130 de ani. În bazinul Pârâului Roşu există şi o rezervație, în suprafață de 211 ha, pentru ocrotirea vânatului. Din Poiana Scăldători, cărarea străbate pe o scurtă distanță pădurea alcătuită din molid, apoi iese pe păşunea subalpină, trecând peste cel de al doilea vârf al muntelui Sterparului, de 1482 m. De aici poteca se îndreaptă spre sud, printr-o fâşie de pădure, după care iese din nou pe pajiştea subalpină, pe nivelul de platformă ce poartă denumirea de Poiana Ciungi. În dreapta rămâne vârful Poiana Ciungilor (1513 m). La numai 700-800 m se întâlneşte poteca marcată cu bandă roşie care vine de la Vatra Dornei pe Plaiul Giumalăului (traseul 13).

Traseul 19 : Satul Valea Putnei (835 m) -poiana Strungii -Poiana Sapele - vârful Alunu (1665 m) -vârful Chilii (1652 m) -vârful Giumalău (1857 m).
Marcaj: punct albastru *Durată:* 7 ore *Diferență de nivel:* 1022 m *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara.

Accesul în traseu se face din stația de cale ferată Valea Putnei. Din gară mergem către stânga, numai 150 m, până la semnalul de ieşire din gară, spre Câmpulung Moldovenesc, în dreptul căruia, peste calea ferată, se află gura unui pârâu; pe valea acestuia se înscrie poteca marcată ce urcă prin pădure, pe versantul destul de abrupt. După 1,5 km de la plecare,

trecem prin pădure până la Poiana Strungii, la 1382 m altitudine. La ieşirea din poiană se coboară într-o mică şa, după care se urcă pe culmea de vest a muntelui Sapele, mai întâi printr-o poiană. Urmează o fâşie îngustă de pădure şi poteca ajunge în faţa gardului care împrejmuieşte Poiana Sapele, care se întinde pe o suprafaţă apreciabilă, la 1440 m altitudine. Intrăm pe poartă în poiană, poteca făcând un arc de cerc spre stânga, trecând pe lângă stână, care rămâne în dreapta. Numele muntelui şi al poienii se datorează râmăturilor turmelor de mistreţi, care au dat aspectul de adevărate săpături. După circa 1 km se iese din poiană, schimbând direcţia de mers, spre nord. Poteca străbate versantul de sud-vest al muntelui Alunu, complet împădurit, apoi o nouă schimbare de direcţie, la marginea păşunii subalpine, ne îndreaptă spre răsărit. După aproape 2 km de la Poiana Sapele, ajungem pe vârful Alunu (1665 m), unde se află baliza trigonometrică. Spre sud - sud-est se deschide toată culmea, până la vârful Giumalău, astfel spre răsărit muntele Zmârzii (1442 m) în prim plan, iar mai departe Munceii Rarăului (înşiraţi), spre nord muntele şi Piciorul Văcăriei, spre nord-vest muntele Timiş şi valea pârâului Timiş, iar spre vest drumul parcurs de la Valea Putnei şi mai departe, în planul al doilea, Obcina Mestecănişului. Aici, în vârful Alunu este jumătatea distanţei dintre satul Valea Putnei şi vârful Giumalău. Se continuă drumul pe direcţia sud-est şi se coboara de pe vârful Alunu, tot pe pajiştea subalpină, apoi peste vârful Chilia Mică (1631 m). De aici, printr-o mică sa, apoi în urcuş uşor printr-o fâşie de pădure, în marginea căreia se află vârful Chilia Mare (1641 m). Din nou un coborâş uşor, o şa, un mic urcuş şi poteca ajunge pe vârful Chiliei (1652 m). În continuare, mici urcuşuri şi coborâşuri despărţite de şei înguste ce urmăresc, în general, culmea scot drumul după aproape 2,5 km în dreptul vârfului Stegile (1750 m), ale cărui stânci semeţe rămân în dreapta.

O mare extindere o are, pe porţiunea traseului de la Alunu la Stegile, ienupărul (Juniperus sibirica Loud.), afinul (Vaccinium myrtillus L.) şi merişorul (Vaccinim vitis-idaea L.) şi numai insular apare şi smirdarul (Rhodondendon kotsckyi Simk.) Din dreptul vârfului Stegile, poteca urcă continuu şi după aproape 1 km ajunge la un vârf de circa 1825 m, după care coboară într-o mică şa, şi apoi ajunge pe vârful Giumalău, la 1857 m.

Numit, în documente istorice, Geamănul sau Gemănăul, probabil că numele i se trage de la aceste două vârfuri îngemănate, de 1835 m şi 1857 m, cu o mică şa între ele.

Pe cel mai înalt, de 1857 m, se află indicatoarele de marcaj care se concentrează aici, precum şi crucea-monument, vizibilă de la mari distanţe, din Masivul Rarău sau din Pasul Mestecăniş. Ea a fost construită în anul 1908, distrusă în primul război mondial şi reconstruită în anul 1947, din iniţiativa şi prin eforturile gospodarilor din comuna Pojorâta.

De la vârful Giumalău, punct de concentrare a mai multor trasee, putem coborî la cabana Giumalău, sau mai departe spre Masivul Rarău.

Traseul 20 : Cabana Mestecăniş (1060 m) -Vârful Piciorul Lat (1233 m) -Poiana Fierului -cota 1299 (în continuare spre vârful Giumalău sau spre Vatra Dornei)

Marcaj: triunghi roşu *Durata:* 4 ore (6 ore până la vârful Giumalău) *Diferenţă de nivel:* 239 m (797 m până la vârful Giumalău) *Caracteristici:* traseu accesibil numai vara.

Traseul începe din faţa cabanei Mestecăniş (1060 m), situată în apropierea Pasului Mestecăniş (1096 m). După traversarea drumului naţional DN 17 traseul continuă pe poteca marcată cu triunghi roşu care străbate culmea acoperită cu pajişti. După 1,5 km, pe sub poala pădurii care rămâne în stânga, se ajunge pe Muntele Lat, al cărui nume este justificat de podul său aproape neted, care se află la o altitudine în jur de 1200 m. Poteca face un cot către dreapta şi trece pe lângă vârful Piciorul Lat (1233 m), care rămâne în stânga. În continuare străbate Poiana Fierului, numită astfel după pârâul care-şi are izvoarele aici şi care se îndreaptă spre vest (dreapta), vărsându-se în Bistriţa Aurie, la Iacobeni. De partea cealaltă a Poienii Fierului, spre stânga (nord-est), se află pârâul Chiril, din bazinul Putnei, care-şi are izvoarele pe versantul de răsărit al Muntelui Lat.

De la ieşirea din Poiana Fierului, traseul este în continuare uşor; poteca urcă sau coboară lin, pe anumite porţiuni trecând peste mici şei; culmea, în general împădurită, se menţine la altitudini de 1150-1240 m. Doar pe ultima porţiune, de aproximativ 1 km, poteca urcă de la 1200 la 1299 m, loc unde întâlneşte şi poteca marcată cu bandă roşie (traseul 13) şi cea marcată cu triunghi roşu (traseul 17).

Din acest punct din poieniţă, cu altitudinea de 1299 m, unde traseul întâlneşte marcajul bandă roşie, se poate continua drumul spre vârful Giumalău (pe marcaj bandă roşie); de aici ne putem înapoia la Valea Putnei, pe marcaj triunghi roşu sau sa se coboare la Vatra Dornei pe marcaj bandă roşie.

Traseul 21: Localitatea Pojorâta - Izvor Giumalău, Pârâul Chilia, Vârful Chilia.

Marcaj: punct roşu până la Vârful Chilia; punct albastru între Vârful Chilia - Vârful Giumalău; *Durata:* 4 -5 ore; *Caracteristici:* Traseu accesibil vara.

Traseul începe din Gara Pojorâta apoi pe drumul Izvor Giumalău (3 km) după care se face la dreapta pe drumul forestier Chilia circa 2 km. De aici începe un urcuş uşor la stânga, pe un alt drum forestier, care iese în şaua Chilia. Urcuşul durează aproximativ 2 -3 ore (circa 20 min. pantă accentuată.). Din Vârful Chilia se face la stânga pe punct albastru(traseul Valea Putnei - Vârful Giumalău).

Concluzii referitoare la accesibilitatea traseelor

Munții Rarău - Giumalău prezintă o rețea deasă de trasee marcate, aflate, în general, într-o stare relativ bună. Majoritatea semnelor fiind plantate la locuri vizibile şi la distanţe nu prea mari înlătură pericolul rătăcirii. Ţinând cont de numeroasele despăduriri şi de lipsa marcajelor noi pe unele trasee se recomandă ca la plecarea în drumeție să se consulte în prealabil serviciul Salvamont. Principala caracteristică a traseelor marcate este faptul că ele converg spre cele două vârfuri, Rarău şi Giumalău, vârfuri legate între ele printr-un traseu având direcția generală est-vest.

Cele mai multe trasee marcate (douăsprezece) se află în Rarău, din care nouă pleacă din valea Moldovei, de la Câmpulung Moldovenesc, două din valea Bistriței, de la Cabana Zugreni şi din satul Chiril, şi unul singur de pe versantul de răsărit, de la Slătioara. Spre Giumalău se îndreaptă 8 trasee marcate, patru din valea Bistriței - de la Vatra Dornei, Rusca şi cabana Zugreni, două din localitatea Vatra Putnei, două din valea Moldovei, de la Pojorâta, şi unul din pasul Mestecăniş.

Traseele sunt marcate cu bandă verticală, cruce, triunghi şi punct de culoare roşie, albastră şi galbenă. Cele mai recente trasee marcate se află pe pârâul Limpedea, Valea Caselor şi pârâul Ciurgău, toate îndreptându-se spre vârful Rarău, prin Şaua Ciobanilor şi Popii Rarăului. Având în vedere că cele două masive sunt limitate de văi mari, Moldova şi Bistrița, străbătute de importante căi de comunicații feroviare şi rutiere, cu numeroase localități de unde încep trasee marcate, se pot alege variante cât mai convenabile pentru excursii, ținând cont, însă, de faptul că traseele spre Giumalău sunt mai lungi în comparație cu cele spre Rarău, necesitând un timp mai mare pentru a fi parcurse. De asemenea, un mare avantaj în alegerea traseelor îl constituie şoseaua montană modernizată care străbate în întregime Rarăul, de la Câmpulung Moldovenesc la Chiril, şi drumurile forestiere de la Pojorâta la Rarău, prin Şaua Fundu Colbului şi de la Rusca la Cabana Giumalău.

Durata de parcurgere a traseelor este apreciată pentru turiştii cu antrenament şi resurse fizice moderate. O atenție deosebită trebuie acordată echipamentului, condițiile climatice fiind mai aspre, iar schimbările bruşte ale vremii fiind destul de frecvente. *Traseele care pot fi parcurse tot timpul anului sunt puține (traseele l, 2, 3 şi 8), unele pot fi străbătute parțial şi iarna (traseele 17 şi 18), majoritatea fiind practicabile numai în timpul verii.*

• Sugestii pentru practicarea sporturilor

Pentru practicarea sporturilor, masivele Rarău - Giumalău oferă posibilități multiple. Aceşti munți oferă condiții excelente pentru turism ecvestru, perpedes, auto, turism piscicol şi vânătoare sportivă, practicarea alpinismului, inițierii în speologie, cicloturism, zbor cu parapanta, ski, săniuş şi snowboard.

Astfel masivul Rarău, oferă posibilități de practicare a *alpinismului,* pe trasee clasice, de performanță, omologate de Federația Romană de Alpinism. Este vorba de traseele din Pietrele Doamnei, din stânca numită Turnu Mare, cea de răsărit, cu un grad de dificultate 2B.

Turnu Mare, reprezintă stânca dinspre Motelul "Alpin" Rarău, la o distanță de circa 15 minute de acesta şi la o diferență de nivel de 70 m. Turnul Mare are o înălțime de circa 85 m şi se prezintă sub forma unei prisme triunghiulare, flancată înspre Motelul "Alpin' Rarău, de o stâncă masivă. Tot în acest masiv se mai află o serie de trasee alpine, care nu au fost omologate de Federația de Alpinism. Printre cele care ar putea constitui în viitor trasee de diferite grade de dificultate, se numără cele din Piatra Zimbrului, Piatra Şoimului, pereții abrupți ai Cheilor Moara Dracului, etc.

Înainte de a pleca la escaladă, anunțați serviciul Salvamont din cadrul Motelului 'Alpin" Rarău, despre intenția dumneavoastră, întrucât până acum, au fost înregistrate numeroase cazuri de răniri, fracturi, imobilizări în timpul cățărării şi chiar căderi mortale de pe stânci, este obligatorie informarea echipei Salvamont (Tel. 094 - 320496 - Voicu I.,Ţâmpău C.). Peştera Liliecilor, pe Podul Rarăului, este situată la aproximativ 1 km la nord de Pietrele Doamnei. Peştera poate oferi cadrul *inițierii în speologie* dar numai în mod organizat. Turismul haotic a afectat grav stabilitatea ecosistemului, populațiile de lilieci fiind într-o regresie continuă în încăperi. Cele şase săli Sala luminată, Sala Liliecilor, Sala dreptunghiulară, Sala conică, Sala ramificată şi Sala ascunsă, nu au forme concreționare (stalactite, stalagmite). Aflată la altitudinea de 1500 m, peştera adăposteşte în anotimpul rece, mii de exemplare de lilieci din care predomină Myotis oxygnalhus şi Myotis myotis. Pentru turişti, peştera nu e accesibilă, deoarece prezintă dificultăți, mai ales la intrare - blocuri cu echilibru instabil, coborârea necesitând cunoştințe şi echipament special.

În ciuda diferențelor de altitudine semnificative (între 700 şi 900 m), *cicloturismul* poate fi practicat pe căile de acces spre Motelul "Alpin" Rarău. Iubitorii mersului cu bicicleta pot pleca la drum din Câmpulung Moldovenesc (traseul l, pe şosea modernizată, cu 900 m diferența de nivel), din comuna Pojorâta (traseul 6, pe drum forestier cu 820 m diferență de nivel) sau de pe Valea Bistriței, din satul Chiril (traseul 8, pe şosea modernizată cu 796 m diferență de nivel).

Zborul cu Parapanta se practică deja în zona Rarăului, dar curenții puternici de aer îngreunează gonflajele şi coborârea. Pantele mai puțin expuse din vecinătatea bazinelor râurilor Moldova sau Bistrița oferă un cadru propice inițierii în acest sport.

Sporturile de iarnă ca schiul, săniuşul şi snowboard-ul pot fi practicate atât de începători, cât şi de avansați, pe pante precum de pe Podul Rarăului, de pe muntele Todirescu, din Poiana Muncelului, din împrejurimile Pietrelor Doamnei şi a Colților Tihăraiei, din jurul cabanei Giumalău, din Poiana Ciungi etc.

Amenajările speciale sunt concentrate la Câmpulung Moldovenesc şi Vatra Dornei. La Câmpulung Moldovenesc, pârtii amenajate se află la Runc şi pe Măgura Runcului, pentru schi alpin, iar pe Bodea a fost o amenajată

în trecut o pârtie specială pentru schi fond şi biatlon.

Tot aici, la poalele pantelor dinspre oraş, ca şi pe acelea ale Dealului Cucoara, se poate practica săniuşul. În împrejurimile fostei cabane Deia există, de asemenea, pante pentru schi. La Vatra Dornei, există pârtii de schi pe muntele Runc, dincolo de motel şi camping, iar pe pantele domoale sunt locuri ideale pentru practicarea schiului, mai ales pentru începători. Tot pe Runc, dar şi pe Dealul Negru şi Bârnărel se poate practica săniuşul. Cele mai importante amenajări sunt însă pe Dealul Negru, unde sunt trei pârtii de schi, în trecut fiind amenajată şi o trambulină, care pot fi abordate de pe strada Negreşti, care se îndreaptă spre pantele şi vîrful dealului, la urcare putându-se folosi teleschiul (2,4 km). Patinajul şi hocheiul pe gheaţă se pot practica pe timpul iernii în parcul staţiunii. În Câmpulung Moldovenesc se desfăşoară Festivalul sporturilor de iarnă, iar în oraşul Vatra Dornei au reînceput, din iarna anului 1999, Serbările Zăpezii. Cele două oraşe sunt singurele localităţi de unde se pot închiria echipamente necesare sporturilor hivernale.

În ceea ce priveşte *sporturile nautice,* în oraşul Câmpulung Moldovenesc se poate practica *înotul* (în cadrul bazinului descoperit aflat lângă hotelul BTT) iar Valea Bistriţei oferă, pe anumite segmente, cadrul de practicare al *rafting-ului* (coborârea apelor de munte cu bărci pneumatice) şi plimbării cu caiacul.

Recomandări pentru turişti

---

a) Informaţi-vă asupra intinerariului ales, despre starea marcajelor şi a căilor de acces, despre posibilităţile de cazare şi locurile de campare permise;

b) Nu plecaţi la munte decât într-o perfectă stare de sănătate, cu echipamentul adecvat mergeţi constant şi nu vă supraestimaţi rezistenţa fizică şi psihică;

c) Nu plecaţi singuri la drum. Un grup nu se desparte niciodată şi se adaptează întotdeauna la posibilităţile celui mai puţin pregătit.

d) Nu consumaţi băuturi alcoolice înainte de plecarea pe traseu;

e) Nu rupeţi florile, nu scrijeliţi şi nu rupeţi arborii. Evitaţi zgomotele excesive, pentru asigurarea liniştii vânatului.

f) Nu răsuciţi săgeţile indicatoare şi nu deterioraţi marcajele existente.

g) Nu deterioraţi redusele amenajari turistice.

h) Camparea se face numai în zonele indicate în ghid. În cazul proprietăţilor particulare, cereţi permisiunea proprietarilor în cauză. Camparea în alte zone decât cele permise se sancţionează cu amendă de către organele silvice. Nu săpaţi şanţuri în jurul corturilor.

i) Faceţi foc numai cu uscături şi numai în locuri special amenajate, pe cât posibil în locul vechilor vetre. Focul trebuie supravegheat şi stins complet la sfârşit.

j) Colaboraţi cu organele silvice, cabanierii, voluntarii ecologişti, membrii echipei Salvamont şi nu ezitaţi sa le cereţi sprijinul sau sfatul. La rândul Dvs., atrageţi atenţia şi discutaţi cu cei care nu cunosc sau nu respectă legile muntelui. Luaţi atitudine faţă de orice faptă ce poate aduce prejudicii
mediului înconjurător.

Elemente de strategie pentru dezvoltarea durabilă a zonei Rarău - Giumalău

Conflictul care a apărut între utilizarea resurselor naturale, potenţialul productiv, creşterea demografică pe de o parte şi capacitatea de susţinere ecologica pe termen lung pe de altă parte i s-a găsit o rezolvare prin elaborarea unui nou conceput asupra dezvoltării, cunoscut sub denumirea de *"DEZVOLTARE DURABILA".*

În 1992, la întâlnirea *"la vârf"* de la Rio de Janeiro, s-au pus la punct *"bazele teoretice ale dezvoltării durabile",* s-a propus elaborarea la nivel zonal şi local a unor *"strategii"* privind conservarea şi regenerarea resurselor naturale, fără afectarea unei dezvoltări tehnologice eficiente. Conceptul de dezvoltare durabilă a devenit un obiectiv strategic care trebuie materializat şi în Bucovina.

Despre autori şi parteneri

CENTRUL DE INFORMARE ŞI EDUCAŢIE ECOLOGICĂ BUCOVINA

Proiect iniţiat de Fundaţia de Speologie „Club Speo Bucovina" la începutul anului 1999, ca o coaliţie a organizaţiilor neguvernamentale de mediu din Bucovina.

Are ca scop principal programe ce vizează sensibilizarea şi dezvoltarea conştiinţei tinerilor în spiritul protejării mediului, prin susţinerea de cursuri şi seminarii non-conformiste în şcolile de învăţământ, excursii şi tabere, întărind astfel respectul şi ataşamentul faţă de patrimoniul cultural şi natural.

În atingerea obiectivelor, CIEE Bucovina urmăreşte crearea unei reţele de Informare şi Educaţie Ecologică în fiecare oraş din judeţ, deasemeni dezvoltarea unui sistem partenerial bazat pe realizarea de convenţii între organizaţiile neguvernamentale şi administraţiile locale oferind astfel un model viabil în ceea ce priveşte colaborarea.

Proiectul este finanţat până în anul 2000 de Centrul Regional pentru Protecţia Mediului pentru Europa Centrală şi de Est (Rcc-România) şi DTSJ Suceava,

Pe termen lung sunt preocupări de autosustinere financiară în continuare prin organizarea de tabere pentru copii şi tineret, alpinism industrial, consultanţă şi servicii computerizate. În cadrul protocolului semnat între ONG-uri, la

Centrul de Informare şi Educaţie Ecologica Bucovina au aderat următoarele Organizaţii Neguvernamentale:

CLUBUL ECO-MONTAN -"ORIGINI VERZI"-SUCEAVA

CLUBUL ECO- MONTAN "ORIGINI VERZI"- SUCEAVA a luat fiinţă în anul 1992 în data de 8 *Decembrie.* Suntem o organizaţie apolitica, neguvernamentala şi patrimonială care a dat o forma modernă activităţilor de peste 15 ani a cluburilor montane *"Bucovina"* şi *"Atlas".*

Membrii CLUBUL ECO-MONTAN, sunt toţi cei care, fără limită de vârstă, doresc să contribuie la:
-promovarea principiilor ecologiei moderne în toate domeniile de activitate;
-explorări speologice calificate a domeniului carstic;
-pregătirea şi calificarea în alpinism;
-reamenajarea unor trasee montane;

ACTIVITĂŢI:
-organizarea *Simpozionului Naţional "Legile Turismului Ecologic Conceptul de Arie Protejată "* 16-20 *Noiembrie* 1994
-în plan local organizarea programului *"Salvaţi Suceava" -plantaţii* de puieţi în zonele afectate de alunecări de teren din *Suceava*
-organizarea programului *"Luna Pădurii în Contextul Anului European al Conservării Mediului* "-împăduriri, igienizări, expoziţii
-descoperirea unei peşteri în *Cheile Lucavei* (Lucina)
-partener în proiectul *Centrului de Informare Ecologica pentru Tineret*

Putem oferi:
-consultanţă în domeniile: ecologic, alpinism, turism, legislaţie specifică, publicaţii, etc.
-cursuri teoretice şi practice de iniţiere în alpinism şi ecologie;
-echipament montan de cea mai bună calitate;

Acţiuni, în curs de desfăşurare:
-strategia clubului este direcţionată spre domeniul educaţiei şi formare ecologică, toate acţiunile următoare fiind realizate în acest spirit:

Contact: *Cezar Grozavu* – preşedinte
Adresa : Str. Petru Rareş, nr.7. Camera 8, Suceava Tel./Fax 030/521925 Suceava, 5800
Cristian Scutelnicu-vicepreşedinte email: 3netsv@warpnct web: ong.suceava.ro

FUNDAŢIA DE SPEOLOGIE-CLUB SPEO BUCOVINA

În anul 1983 ia fiinţă la Suceava "Clubul de Speologie Bucovina". La începutul anului 1997 se reorganizează sub formă de fundaţie şi primeşte hotărârea judecătorească în conformitate cu Legea 21/ 1924, fiind avizat de *Institutul de Speologie "Emil Racoviţă " de pe lângă Academia Română,* devenind astfel Fundaţia de Speologie "Club Speo Bucovina".

Ca membră a Federaţiei Romane de Speologie îşi asumă responsabilitatea explorării, studierii, protecţiei, conservării şi supravegherii carstului din zonă, fiind în acord cu instituţiile abilitate şi cu legislaţia naţională şi internaţională.

Clubul face parte din convenţii şi acorduri între organizaţiile non guvernamentale şi între organizaţiile non guvernamentale şi autorităţile locale menite să asigure dezvoltarea durabilă a ariilor protejate periclitate şi un parteneriat durabil între semnatari. Scopul clubului a fost neschimbat încă de la înfiiţare: Explorare, studiu, protecţie, conservare a carstului şi a peşterilor, educaţie.

Pentru aceasta s-a implicat în domenii conexe: pregătirea teoretica şi tehnică a oamenilor, explorarea unor zone cu aducerea la "lumină" a informaţiilor despre zeci de peşteri, în special din judeţ (necunoscute anterior pentru ştiinţă) deasemcni în artă şi fotografic aducând imagini inedite despre subteran; speo-turism; participarea la manifestări şi şcoli naţionale-internaţionalc de profil; desfăşurarea de programe ce vizează educarea tinerii generaţii şi formarea unei conştiinţe de masă în spiritul respectării naturii în România.

ÎN PREZENT activitatea clubului este structurată pe patru mari programe:
-Program exploraţi
-Program educaţional
-Program ştiinţific
-Program de protecţie

Aceste programe funcţionează după un calendar anual, cu obiective de perspectivă pe mai mulţi ani. Obiectivele pe care ni le propunem sunt în concordanţă cu politica de dezvoltare a *Federaţiei Române de Speologie*. Fiecare program cuprinde mai multe proiecte anuale conduse de responsabili de proiect. Multe dintre acţiunile noastre fac parte din calendarul federal, la ele anunţându-se, deja participarea speologilor de la mai multe cluburi din ţară

Suntem o organizaţie sprijinită de centre de cercetare (cu date şi materiale ştiinţifice) de către *Institutul de Speologie "Emil Racoviţă ", Cluj şi Bucureşti; Federaţia Română de Speologie; Societatea Română de Carstologie, Federaţia Franceza de Speologie.*

Contact: *Donc Adrian* -preşedinte Adresa : Fundaţia de Speologie Tel.030/222191 "Club Speo Bucovina" fax: 030/521925 O.P. 4 BOX . *15* Suceava 5800
E-mail : adonc@ced.usv.ro

"CERCETAŞII ROMÂNIEI" CENTRUL LOCAL SUCEAVA

CERCETĂŞIA este o mişcare de copii şi tineri cu caracter educativ, apărută în vara anului 1907 în *Marea Britanie,* la începutul secolului şi răspândită apoi în lumea întreagă. Fondatorul mişcări cercetăşeşti şi creatorul concepţiei pe care aceasta se sprijină a fost *Lordul Robert Baden Powell.* El a alcătuit un program original de educaţie, bazat pe joc, pe viata de tabără în aer liber, pe comuniune prietenească. Acestui program i-a dat denumirea atrăgătoare de "scouting" (ccrcetăşie), care amintea de curajul şi dibăcia cercetaşilor militari.

Lordul Robert Baden Powell, publică în anul 1908 cartea *"Scouting for boy "(Cercetarea pentru băieţi)*-adevărată *"Biblie"* a scoutismului. Care se va răspândi rapid în rândurile adolescenţilor făcând ca organizaţia să se nască aproape de la sine.

Suntem o mişcare educativă adresată copiilor şi adolescenţilor. Alături de şcoală, familie şi biserică, vrem sa contribuim la educarea integrală a membrilor noştri, adică la formarea lor intelectuală, spirituală şi morală, la dezvoltarea lor fizică, la călirea caracterului lor. La noi nu se fac deosebiri de credinţă, naţionalitate sau origine sociala.

CERCETĂŞIA este un joc magic, un tărâm de vis, unde cresc acei oameni cu cuget limpede, suflet curat şi solidari, de care ţara are atâta nevoie.

ORGANIZAREA: pe ramuri de vârstă:
-*RAMURA 1 - BOBOCI* - 8-11 *ANI*
-*RAMURA 2 - TEMERARI - 12-15 ANI*
-*RAMURA* 3 -*EXPLORATORI*- 16-18 *ANI*
-*RAMURA* 4 - *SENIORI* - 19-21 *ANI*

Trecerea de la o ramură la alta se face printr-un sistem de promovare care cuprinde un set de cunoştinţe teoretice şi practice, a căror complexitate creşte odată cu vârsta şi pe care Cercetaşii trebuie să şi le însuşească pentru a putea promova într-o ramură superioară astfel încât să se asigure o continuitate prin progresia de la o ramură de vârsta la alta.

CERCETĂŞIA în oraşul *Suceava,* a luat fiinţă pe data de 13 *februarie* 1992 şi are în componenţa organizaţiei 70 de membri cuprinşi între 8-40 ani.

ACTIVITĂŢI:-implicarea tineretului în a lucra cu copiii prin instruire teoretică şi practică;
-în plan social Cercetaşii au participat la ridicarea Azilului de Bătrâni din Suceava;
-igienizarea în *"Parcul Dendrologic Şipote":* ACŢIUNI:-"Voroneţ '94";
-primul *Câmp Naţional* organizat de *Cercetaşii Suceveni,* având un număr de 60 participanţi din celelalte centre locale precum şi din *Republica Moldova;*
-*"Zamostea* '95"- stagiu de formare pentru *Cercetaşii Suceveni,* organizat şi susţinut de *Cercetaşii Englezi prin Fundaţia "Romanian Challange Champ ";*

Tot în baza *Fundaţiei "Romanian Challange Champ "* ce există la *Zamostea,* s-au organizat de *Cercetaşii Suceveni* câmpuri cu participare naţională şi internaţională.
- *"Zamostea Câmp* '96"- unde au participat *Cercetaşii Englezi* şi cei din *Republica Moldova;*
-*"Zamostea* '97"- câmp organizat în colaborare cu sediul central *Bucureşti,* Cercetaşii din *Olanda, Republica Moldova* precum şi cei din *Marea Britanie;*
-*'97-Camp itinerar* organizat de Cercetaşii Suceveni având ca invitaţi Cercetaşii din *Franţa;*
-*'98-Camp itinerar* organizat de Cercetaşii de la centrul *Local Câmpulung-Moldovenesc,* având ca invitaţi din *Germania.*

Contact: *SENCIUC FLORIN-preşedinte* Adresa:Str. PETRU RAREŞ, NR7 Tel.219101 C.P.131 SUCEAVA

FUNDAŢIA "TINERETULUI ECOLOGIST DIN BUCOVINA"-SUCEAVA

Fundaţia "Tineretului Ecologist din Bucovina" este o organizaţie neguvernamentala, non-profit, de mediu, ale cărei preocupări principale sunt legate de dezvoltarea durabilă şi crearea unui mediu multicultural bazat pe diversitate, toleranţa şi înţelegere.

Misiunea TEB este de a promova dezvoltarea durabilă la toate nivelele de structura sociala, culturală şi economică şi de a promova un sentiment de unitate în diversitate în toate mediile (sociale, culturale, economice) asociate acestor structuri. TEB consideră că realizarea misiunii propuse depinde de atingerea următoarelor obiective:

Desfăşurarea de activităţi informative şi diseminare a informaţiei către alte ONG prin organizarea de scminarii şi oferta de consultantă; prin informaţia şi consultanta oferită se urmăreşte promovarea unei calităţi a progresului şi dezvoltării în armonie cu nevoile esenţiale umane de apropiere, contact, participare şi armonie între persoane individuale, comunităţi civice şi natură.

Desfăşurarea de activităţi cu finalitate practică de construcţie şi implementare a sistemelor şi tehnologiilor care permit dezvoltarea durabilă (comunităţi ecologice).

Desfăşurarea de activităţi prin care se cultivă un mediu de securitate şi de încredere care sa cotribuie la crearea de comunităţi civice armonioase, interconectate, interdependente, durabile la nivel local, regional şi mondial.

TEB este înregistrată legal şi are personalitate juridică şi fiscală din iunie 1992.

Fundația își organizează activitățile prin administrarea de capital obținut din diverse surse de finanțare. Până în prezent aceste surse au fost: Ministerul Tineretului și Sportului din România, Regional Environmental Centre (REC) for Central and Eastern Europe-Ungaria, For Mothcr Earth (FME)-Belgia, European Youth Forest Action (EYFA)-Olanda, MilicuKontakt-Olanda. Activitățile desfășurate în prezent sunt în majoritate desfășurate în parteneriat cu alte organizații sau instituții locale, regionale și internaționale. Activitățile desfășurate la nivel local, includ acțiuni de ecologizarc, acțiuni organizate cu ocazia Zilei Pământului, acțiuni culturale pentru tineret (Clubul Postmodernist, ș.a.). În prezent *TEB* este partener la organizarea Centrului de Informare Ecologica pentru județele Suceava și Botoșani și a Centrului de Consultanță pentru ONG din județele Suceava și Botoșani.

Activități desfășurate la nivel regional, includ donații de carte pentru Republica Moldova și promovarea turismului ecologic în regiunea Bucovinei.

Activitățile desfășurate Ia nivel internațional sunt participarea la organizarea Festivalului International anual *Ecotopia* dedicat dezvoltării durabile, multiculturalismului și comunităților ecologice. Acest festival are loc în fiecare an într-o țară europeană. *TEB* a contribuit la organizarea acestui festival în România (Tașca 1994), Polonia (Pobicdna 1995) și Cehia (Libkovicc 1996). În prezent *TEB* contribuie la organizarea acestui festival în România (Buzad 1999).

Contact: *Tudor Bălinișteanu,* președinte

Vasile Alecsandri 10 Bl.9, Se.b, Ap.2, Suceava Cod 5800 Tel/Fax (modem):214360

E-mail :balin@assist.cccis.ro Adresa:Tineretul Ecologic din Bucovina Ștefan cel Mare 26, Suceava 5800, Tel/Fax:521361

• ORGANIZAȚIA DE TINERET "OBCINILE BUCOVINEI"

Organizația de Tineret "Obcinile Bucovinei", denumită generic "O.T.O.B." este persoană juridică română, independentă față de partidele politice, de organele de stat precum și față de oricare alte structuri ale sistemului politic și de conducere administrativă. Este o structură asociativă non-profit.

A luat ființă în virtutea Legii nr 21/1924 și a Decretului nr.31/ 1954, fiind avizată de Ministerul Tineretului și Sportului.

Repere utile

Administrație publică
Consiliul Județean Suceava 030 - 215048
Primăria Municipiului C-lung 030 - 312325
Primăria orașului Vatra Dornei 030 - 371229
Agroturism
Asociația Națională de Turism Rural, Ecologic și Cultural (pentru zona Dornelor) 030 -374238
Centrul de Informare și Marketing Turistic Proturia (pentru zona C-lung Mold.) 030 - 312441
Centre de informare turistică
Centrul de Informare și Marketing Turistic Proturia 030-312441 Centrul de Informare Turistică Suceava - Cacica 030 - 521361 Centrul de Informare și Documentare pentru Tineret Info Center - Infotin 030 - 521925
Hoteluri (zona Câmpulung Moldovenesc)
Hotel Alpin Rarău 094 - 320496
Hotel Zimbru 030-314356
Hotel BTT 030-311049
(zona Vatra Dornei)
Hotel Călimani 030-375314
Hotel Călimănel 030 - 375031
Hotel Bucovina 030 - 375005
Informații
C-lung Mold. SNCFR 030 - 311440 Autogara 030-312551
Vatra Dornei SNCFR 030-371197 Autogara 030-371252
Poliția C-lung Mold. 030-311394
Vatra Dornei 030 - 371308
Servicii Medicale și de Intervenție
Serviciul Salvamont - C-lung Mold. 094 – 320496 030-311377
Ambulanța C-lung Mold. 030 - 312024 Ambulanța Vatra Dornei 030 -371131
Pompieri C-lung Mold. 030-311008 Vatra Dornei 030-371012
Sesizări referitoare la încălcări ale protecției mediului
Agenția de Protecția Mediului Suceava 030-223391 Direcția Silvică Suceava 030 - 225298

Bibliografie

1. D. Oancea, C. Swizewski "Munții Rarău Giumalău -ghid turistic", Ed. Sport - Turism, Bucureşti 1983;
2. losep I, lacobescu M, "Câmpulung Moldovenesc", Ed. Sport Turism, Bucureşti, 1978;
3. Bodea G.- "Legendele Rarăului", Ed. Junimea Iaşi, 1981
4. Popescu Argeşel I. Ursulescu N, "Vatra Dornei", Ed, Sport Turism, Bucureşti 1977;
5. Rusan D., Zahaniciuc M. - "Zona etnografică
Câmpulung Moldovenesc ", C-lung Moldovenesc 1996;
6. "Repere Turistice" - ghid turistic, Centrul de Informare şi Marketing Turistic "Proturia Bucovina", 1999;
7. "Bucovina şi regiunea înconjurătoare" - vol I, Fundația Gura Humor Turism, 1999;
8. "România - Strategia Națională pentru Dezvoltare Durabilă" - proiect PNUD/CNDD, 1997;

Echipa redacțională :
Coordonator proiect: Grozavu Cezar Adrian *Consultanți științifici:* prof. univ. dr. ing. Milescu Ioan, lector univ. dr. Iosep Ioan, asistent univ. Moroşanu Cristian - Universitatea "Ștefan cel Mare" Suceava, *Fotografii:* Cojocaru Bogdan, Onea Cristian, Moscaliuc Valentin, Scutelnicu Cristian, Palamar Petru,
Publicație realizată de către Clubul Eco-Montan "Origini Verzi" Suceava în cadrul proiectului "Microregiunea turistică Rarău-Giumalău periclitată ecologic" cu sprijinul financiar al Fundației pentru o Societate Deschisă România şi sprijinul logistic al Consiliului Județean Suceava.
Tehnoredactare & Design Tipărit la Tipografia Celestin Exim S.R.L.; Tel./Fax: 030-521702